# Caminadora Classic Series

## Manual de Operación

LifeFitness

## OFICINA MATRIZ CORPORATIVA

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EE.UU.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
+1 800.735.3867 (gratis dentro de EE.UU. y Canadá)
**Página Web internacional: www.lifefitness.com**

## OFICINAS INTERNACIONALES

### CONTINENTE AMERICANO

América del Norte
Life Fitness Inc.
5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 EE.UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico de servicios:
internationalservicesupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Horario de atención: 7:00 a.m. - 6:00 p.m. (CST)

Brasil
Life Fitness Do Brasil
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Teléfono: (800) 773 8282
Fax: (+55) 11.4133.2893
Correo electrónico de servicios: suporte@lifefitness.com.br
Correo electrónico de ventas/marketing:
lifefitness@lifefitness.com.br
Horario de atención: 8:30 a.m. - 5:30 p.m. (hora de Brasilia)

América Latina y el Caribe*
Life Fitness Inc.
5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 EE.UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico de servicios:
internationalservicesupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Horario de atención: 8:00 a.m. - 5:00 p.m. (CST)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE Y ÁFRICA (EMEA)

Países Bajos y Luxemburgo
Life Fitness Atlantic BV
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico de servicios:
internationalservicesupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (CET)

Reino Unido e Irlanda
Life Fitness UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina general (+44) 1353.666017
Asistencia al cliente (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Correo electrónico de servicios: uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing: life@lifefitness.com
Horario de atención:
Oficina general: 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (GMT)
Atención al cliente: 8:30 a.m. - 5:00 p.m. (GMT)

Alemania y Suiza
Life Fitness Europe GMBH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0 (Alemania)
(+41) 0848 000 901 (Suiza)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Alemania)
(+41) 043 818 07 20 (Suiza)
Correo electrónico de servicios: kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (MEZ)

Austria
Life Fitness Austria
Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Viena
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Correo electrónico de servicios: kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: de 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (MEZ)

España
Life Fitness IBERIA
C/Frederic Mompou 5,1º1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
ESPAÑA
Teléfono: (+34) 936 724 660
Fax: (+34) 936 724 670
Correo electrónico de servicios: info.iberia@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
info.iberia@lifefitness.com
Horario de atención:
9:00 a.m. - 6:00 p.m. (lunes a jueves)
8:30 a.m. - 3:00 p.m. (viernes)

Italia
Life Fitness ITALIA S.R.L.
Via Crivellin 7/N
37010 Affi Verona
ITALIA
Teléfono: (+39) 045.7237811
Fax: (+39) 045.7238197
Correo electrónico de servicios: assistenzatecnica@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing: info@lifefitnessitalia.com
Horario de atención: 8:30 a.m. - 6:00 p.m. (CET)

Bélgica
Life Fitness Benelux NV
Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Teléfono: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Correo electrónico de servicios:
internationalservicesupport@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/ marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (CET)

Todos los demás países de EMEA y empresa distribuidora de Europa Central, Medio Oriente y África*
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico de servicios: service.db.cemea@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (CET)

### PACÍFICO ASIÁTICO (PA)

Japón
Life Fitness Japan
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokio
JAPÓN 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
Correo electrónico de servicios: service@lifefitnessjapan.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com
Horario de atención: 9:00 a.m. - 5:00 p.m. (JAPÓN)

China y Hong Kong
Life Fitness Asia Pacific LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico de servicios:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 a.m. - 6:00 p.m.

Todos los demás países del Pacífico Asiático y empresa distribuidora del Pacífico Asiático*
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico de servicios:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 a.m. - 6:00 p.m.

* También visite **www.lifefitness.com** para obtener información sobre los representantes o el distribuidor/vendedor locales.

M051-00K58-C367
09/08

Antes de usar este producto es indispensable leer
la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones de instalación.

El manual describe la configuración del equipo
e instruye a los usuarios sobre cómo usarlo correctamente y de manera segura.

Advertencia de la FCC: posible interferencia de radio y televisión

***NOTA:*** *este equipo ha sido probado y se ha determinado que satisface los límites para dispositivos digitales Clase A, según la sección 15 del reglamento de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) de Estados Unidos. Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales cuando el equipo funcione en un entorno comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y emplea según lo indicado en el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales a las comunicaciones de radio. Es posible que el funcionamiento de este equipo en un área residencial cause interferencias perjudiciales, en cuyo caso se exigirá al usuario que corrija la interferencia y corra con los gastos.*

Clase SB (Estudio): uso profesional o comercial.

**PRECAUCIÓN: cualquier cambio o modificación en este equipo puede anular la garantía de producto.**

Cualquier servicio que no sea la limpieza o el mantenimiento por parte del usuario, deberá realizarlo un representante de servicio autorizado. No hay piezas de cuyo servicio se pueda ocupar el usuario.

# CONTENIDO


| Sección | Descripción | Página |
|---|---|---|
| 1. | Para comenzar | 6 |
| 1.1 | Instrucciones importantes de seguridad | 6 |
| 1.2 | Installación | 8 |
| | Requisitos del suministro eléctrico | |
| | Instrucciones de puesta a tierra | |
| | Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitness | |
| | Interruptor de encendido | |
| | Centrado de la banda | |
| | Conexión a red para gimnasia | |
| | Tendido del cordón eléctrico | |
| 2. | Consola de información | 11 |
| 2.1 | Generalidades de la consola de información | 11 |
| 2.2 | Descripciones de la consola de información | 12 |
| 2.3 | Repisa de lectura y bandejas para accesorios | 13 |
| 3. | Ejercicio Heart Rate Zone Training® | 14 |
| 3.1 | ¿Por qué elegir el ejercicio de entrenamiento Heart Rate Zone Training? | 14 |
| 3.2 | Control de la frecuencia cardíaca | 15 |
| | Sistema Lifepulse™ | |
| | Banda pectoral opcional de frecuencia cardíaca | |
| 4. | Rutinas | 16 |
| 4.1 | Generalidades de las rutinas | 16 |
| 4.2 | Uso de las rutinas | 17 |
| 4.3 | Descripciones de las rutinas | 19 |
| | Inicio Rápido | |
| | Manual | |
| | Al Azar | |
| | Quema de Grasa | |
| | Cardio | |
| | Colina | |
| | Rutinas personalizadas | |
| | Meta de calorías | |
| | Meta de distancia | |
| | Meta de tiempo en zona | |
| | Sport Training™ | |
| | Heart Rate Hill™ | |
| | Heart Rate Interval™ | |
| | Extreme Heart Rate™ | |
| | Prueba de condición | |
| | Pruebas de condición física | |
| | *Prueba de condición de LifeFitness, PFT del Ejército, PRT de la Marina, PFT de la Infantería de Marina, PRT de la Fuerza Aérea, Gerkin, PEB* | |
| | Intervalo de velocidad | |
| 4.4 | Cómo maximizar las rutinas en una cinta de andar Life Fitness | 29 |
| | Uso de la Retroalimentación InstaPace™ | |
| | Uso del Control de velocidad ZerOut™ | |
| | Enfriamiento | |
| | Atenuación | |
| 4.5 | Apertura de sesión en la red | 29 |
| 5. | La Configuración del administrador | 30 |
| 5.1 | Cómo entrar y usar la configuración del administrador | 30 |

5.2 Parámetros de configuración . . . . . .31
Programación de rutinas personalizadas
Uso de la desactivación del Inicio rápido
Uso de la Configuración de mensaje inicial
Uso de la Configuración de duración máxima
Modo Maratón
idioma del usuario
6. Datos técnicos y de servicio . . . . . .34
6.1 Sugerencias de mantenimiento preventivo . . . . . .34
6.2 Programa de mantenimiento preventivo . . . . . .35
6.3 Diagnóstico y reparación de la cinta de andar . . . . . .36
6.4 Diagnóstico y reparación de la banda pectoral opcional de frecuencia cardíaca . . . . . .39
6.5 Cómo ajustar y tensar la banda para caminar . . . . . .40
Tornillos tensores de la banda
Alineamiento (centrado) de una banda para caminar
Tensado de una banda para caminar existente
6.6 Notificación proactiva de desgaste de la banda . . . . . .41
6.7 Cómo solicitar un servicio para el producto . . . . . .41
7. Especificaciones . . . . . .42
7.1 Especificaciones de la caminadora Life Fitness Classic Series . . . . . .42
7.2 Información de la garantía . . . . . .43

© 2008 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Todos los derechos reservados. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck y Heart Rate Zone Training son marcas registradas, y Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, InstaPace, ZerOut, Lifepulse, MagnaDrice, Lifespring y Custom Plus son marcas comerciales de Brunswick Corporation. Polar es una marca registrada de Polar Electro, Inc. Cardio Theater es una marca registrada de Cardio Theater Holdings y una subsidiaria en propiedad absoluta de ClubCom Corporation. Broadcast Vision es una marca comercial de Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx es una marca registrada de Integrated Fitness Corp. Queda prohibido todo uso de estas marcas comerciales sin el consentimiento escrito expreso de Life Fitness o las empresas correspondientes.

Este manual de operación describe las funciones de los siguientes productos:

Cinta de andar Life Fitness:

**Classic Series**

Consulte las características específicas del producto en la sección “Especificaciones” de este manual.

Declaración de finalidad: la cinta de andar es una máquina para hacer ejercicios que permite que el usuario camine o corra en un lugar fijo sobre una superficie en movimiento.

Life Fitness recomienda ENÉRGICAMENTE hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, es mayor de 45 años, fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no se ha ejercitado de manera regular durante el último año.

Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario experimenta debilidad, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse inmediatamente.

# 1 INTRODUCCIÓN

## 1.1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de usar la cinta de andar.

- **PELIGRO:** para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe siempre esteproducto Life Fitness antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.
- **ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a un tomacorriente con una puesta a tierra adecuada.
- **ADVERTENCIA:** mantenga libre de obstrucciones un área de dos metros por un metro detrás de la cinta de andar, incluyendo paredes, muebles y otros equipos.
- **ADVERTENCIA:** antes de empezar cualquier rutina, verifique que la cuerda de parada de emergencia está sujeta al usuario y en la posición correcta en la cinta de andar.
- Para desconectar la unidad, ponga el interruptor de encendido/apagado en la posición de apagado y desenchufe a continuación el cable.
- Nunca use un producto Life Fitness si el cordón o el enchufe eléctrico está dañado, o si se ha caído, deteriorado o sumergido parcialmente en agua. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cordón eléctrico.
- Mantenga el cordón eléctrico alejado de las superficies calientes. No tire del equipo por el cable eléctrico ni lo use como si fuera un asa. No tienda el cordón eléctrico sobre el suelo, ni debajo o a lo largo de un lateral de la cinta de andar. Consulte la sección 1.2 sobre el tendido correcto del cordón eléctrico.
- Si el cordón de suministro eléctrico está dañado, lo debe reemplazar el fabricante, un agente de servicio autorizado o una persona de similar cualificación, para evitar riesgos.
- No use este producto en áreas donde se empleen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales substancias crean peligro de combustión y explosión.
- Respete siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Es necesaria la supervisión directa cuando se use cerca de niños y personas inválidas o con impedimentos físicos.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas de mucha humedad.
- Nunca utilice un producto de Life Fitness si las aberturas de ventilación están obstruidas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, cabellos o cualquier material que pueda causar obstrucción.
- Nunca inserte objetos en ninguna abertura de este producto. Si se cayera un objeto dentro de la unidad, apague la unidad, desenchufe el cordón del tomacorriente y trate de recuperar el objeto con mucho cuidado. Si no puede alcanzarlo, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto dentro de una bandeja para accesorios o soporte. Se recomienda utilizar recipientes con tapa.
- No utilice este producto descalzo. Lleve siempre puestos los zapatos. Use calzado con suela de goma o que no derrape. No utilice zapatos con tacón, suela de cuero, tacos o clavos. Cerciórese de que no haya piedras incrustadas en la suela.
- Mantenga las ropas sueltas, los cordones de zapatos y las toallas alejados de las partes en movimiento.
- No trate de meter la mano dentro o debajo de la unidad, ni la incline hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- Puede agarrarse de los barandales para mejorar la estabilidad, pero no de forma continua.
- Nunca se suba ni se baje de la cinta de andar mientras la banda para correr esté en movimiento. Agárrese de los barandales siempre que necesite mayor estabilidad. En caso de emergencia, como cuando tropieza, sujete los barandales y ponga los pies en las plataformas laterales.
- Nunca camine ni corra hacia atrás en la cinta de andar.

- Cuando sea necesario inmovilizar la caminadora, ponga la pantalla en ELEGIR RUTINA. (Presione dos veces la tecla PARADA si aún no se encuentra allí.) A continuación, mantenga oprimida la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y presione la tecla PAUSA. Ahora la caminadora muestra “INMOVILIZADA”. En este estado no se puede hacer funcionar la caminadora. El motor principal y la inclinación quedan desactivados. La caminadora permanecerá en este estado entre reinicios, ciclos de trabajo, etc. Para reanudar la operación normal, repita la misma secuencia de teclas: mantenga oprimida la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y presione la tecla PAUSA. La caminadora mostrará nuevamente “ELEGIR RUTINA”.
- Utilice este aparato sólo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios que no estén recomendados por el fabricante.

# GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

## 1.2 INSTALACIÓN

Lea el Manual de Operación antes de configurar la cinta de andar Life Fitness. Antes de empezar el procedimiento de configuración, coloque la cinta de andar donde se va a usar.

### REQUISITOS DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO

La cinta de andar Life Fitness requiere una línea dedicada* conforme a las configuraciones eléctricas indicadas en el cuadro siguiente.

| Voltaje de suministro *(VCA)* | Frecuencia *(Hz)* | Corriente nominal *(Amperios)* |
|---|---|---|
| 100 | 50 / 60 | 18 |
| 120 | 50 / 60 | 18 |
| 200 | 50 / 60 | 9 |
| 220 | 50 / 60 | 9 |
| 230 | 50 / 60 | 9 |
| 240+ | 50 / 60 | 9 |

* Un circuito derivado individual para cada cinta de andar según los artículos 210-21 (b) (1) y 210-23 del Código eléctrico nacional (NEC) de Estados Unidos (u otras normas eléctricas nacionales específicas, cuando convenga). Los conductores vivo y neutro deben enrutarse independientemente (no en bucle ni unidos a otros circuitos).

***NOTA:*** *no modifique el enchufe suministrado con este producto. Si el enchufe no entra en un tomacorriente disponible, pida a un electricista cualificado que instale un tomacorriente adecuado.*

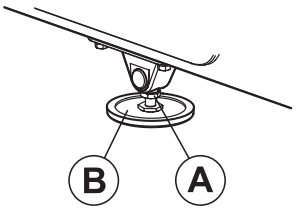
### INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

El producto Life Fitness debe disponer de una conexión de puesta a tierra adecuada. Si la unidad funciona mal o se rompe, la puesta a tierra correcta proporcionará la ruta de mínima resistencia para la corriente eléctrica, reduciéndose el riesgo de descarga eléctrica a cualquier persona que toque o use el equipo. Cada unidad está equipada con un cordón eléctrico que incluye un conductor para la puesta a tierra del equipo y un enchufe de puesta a tierra. El enchufe debe insertarse en un tomacorriente que se haya instalado y puesto correctamente a tierra según todos los códigos y reglamentos locales.

**En Estados Unidos NO SE DEBE USAR un adaptador temporal para conectar este enchufe a un tomacorriente de 2 polos. Si no se dispone de un tomacorriente de 20 amperios, correctamente conectado a tierra, debe hacer que un electricista cualificado instale uno. Los modelos que consuman 16 amperios o más se deben instalar en una línea dedicada.**

**PELIGRO: la conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado si tiene dudas sobre la técnica de puesta a tierra correcta. NO modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no entra en el tomacorriente, pida a un electricista cualificado que instale un tomacorriente adecuado. Cualquier modificación del enchufe eléctrico anulará la garantía.**

### Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitness




Siguiendo todas las instrucciones de seguridad de la sección 1.1, mueva la cinta de andar al lugar donde se va a usar. Consulte en la Sección 7, *Especificaciones*, las medidas del espacio que ocupa. Deje una distancia libre de 21 centímetros a cada lado entre la cinta de andar y otras unidades. Deje una distancia libre de dos metros entre la parte trasera de la cinta de andar y cualquier objeto o superficie.

Después de ubicar la unidad donde se vaya a utilizar, compruebe su estabilidad. Si se detecta el más mínimo movimiento de balanceo o la unidad no es estable, determine la pata estabilizadora que está mal apoyada sobre el suelo. Para ajustar, afloje la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN (A) y gire la PATA ESTABILIZADORA (B) hasta que cese el balanceo y ambas patas estabilizadoras se asienten firmemente sobre el suelo. Vuelva a apretar la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN.

***NOTA:*** *es de suma importancia que la pata estabilizadora se ajuste correctamente para un funcionamiento adecuado. Una unidad desequilibrada puede causar la desalineación de la banda para caminar. Se recomienda utilizar un nivel de burbuja para asegurar el nivelado correcto.*

### Interruptor de encendido

Situado sobre el panel delantero en la base de la cinta de andar, el interruptor de encendido/apagado tiene dos posiciones: “I” (uno) para ENCENDIDO y “0” (cero) para APAGADO.

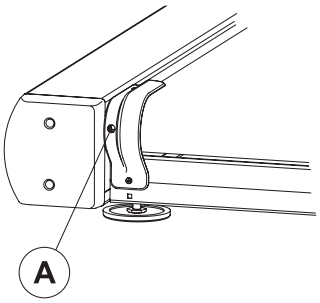
### Centrado de la banda

Después de instalar y nivelar la cinta de andar, revise la banda para comprobar que sigue la trayectoria correcta. Primero, enchufe el cordón eléctrico en un tomacorriente apropiado. Consulte los detalles en *Requisitos del suministro eléctrico*, al comienzo de esta sección. A continuación, encienda la cinta de andar.

Haga que una persona se ponga de pie sobre las plataformas en cada lado del armazón de la cinta de andar. No se ponga de pie en la banda en este momento. Presione la tecla INICIO RÁPIDO y aumente la velocidad hasta 6,4 kilómetros por hora (KPH) usando la flecha AUMENTAR VELOCIDAD.

Si la banda para caminar se mueve a la derecha mientras corre, haga que otra persona gire un cuarto de vuelta el tornillo tensor de la derecha en sentido horario, y después gire un cuarto de vuelta el tornillo tensor de la izquierda (A) en sentido antihorario. Consulte la ilustración siguiente. Esta acción sitúa la trayectoria de la banda para caminar en el centro del rodillo.

Si la banda para caminar se mueve hacia la izquierda, gire el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y a continuación el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario, para dirigir la trayectoria de la banda para caminar hacia el centro del rodillo.

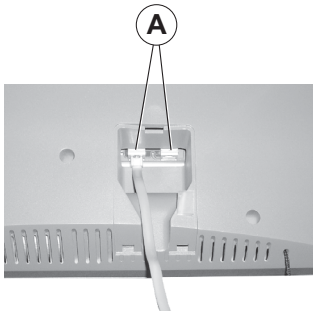



Repita estos ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la banda continúe funcionando durante varios minutos para cerciorarse de que se ha estabilizado la trayectoria.

***NOTA:*** *no gire más de una vuelta completa los tornillos de ajuste, en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente (consulte la página uno).*

### Conexión a red para condición física

Los dos puertos para conexión a red (A) intercambiables del tipo RJ45 están situados en la parte trasera de la consola de información. Estos puertos de conexión a red, situados detrás de la puerta trasera de acceso a la consola de información, permiten conectar la caminadora a un sistema de entretenimiento para condición física y/o a una red de condición física, tal como FitLinxx®.




- **Conexión a red:** los puertos para conexión a red integrados en la unidad permiten que ésta intercambie información de rutina con una base de datos de gimnasia.
- **Entretenimiento para condición física:** la conexión a red permite que la consola accione un receptor de otra compañía para uso con un servicio tal como el sistema de entretenimiento Cardio Theater® o el BroadcastVision™.

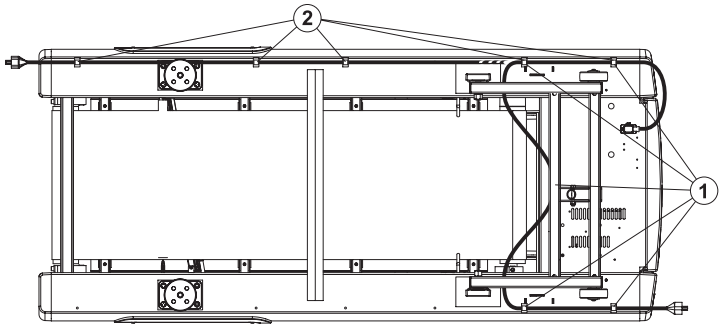
## TENDIDO DEL CORDÓN ELÉCTRICO

El cordón eléctrico se puede tender derecho desde la cinta de andar, acortado y sacado por el lado delantero izquierdo del usuario, o bien tendido debajo del armazón usando las pinzas para cordón eléctrico y sacado por el lado trasero derecho de la cinta de andar.

Se recomiendan las siguientes opciones de tendido para el manejo eficaz del cordón:

Con el cordón eléctrico desenchufado, inserte los ganchos en los agujeros apropiados. Consulte la ilustración siguiente. Use el patrón de agujeros n° 1 ó 2 para ubicar los ganchos y asegurar el cordón eléctrico, eliminando el huelgo entre los ganchos.

***NOTA:*** *puede que sea necesario inclinar la cinta de andar para tender correctamente el cordón.*



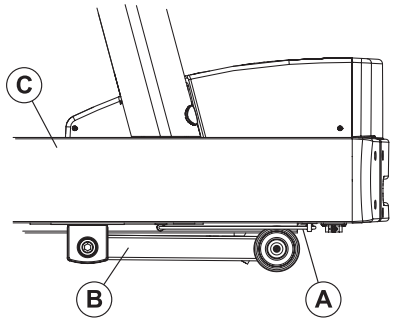

Para enchufar el cordón eléctrico en un tomacorriente delante de la cinta de andar, use el patrón de agujeros n° 1 para tomacorrientes situados frente a la máquina.

***NOTA:*** *para compensar la inclinación de la cinta de andar, se requiere un mínimo de 60 cm de cordón eléctrico entre el tomacorriente y la última pinza del cordón eléctrico, para tomacorrientes situados delante de la cinta de andar.*

Para enchufar el cordón eléctrico en un tomacorriente detrás de la cinta de andar, use el patrón de agujeros n° 2 para tomacorrientes situados detrás de la máquina.

**ADVERTENCIA: compruebe que haya un espacio libre de 1,8 metros detrás de la cinta de andar. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness si necesita un cordón eléctrico opcional más largo.**

**PELIGRO: verifique que el cordón eléctrico (A) no roce la banda para caminar ni quede atascado entre el armazón (C), el brazo de elevación (B) o la rueda; la omisión de esta advertencia puede provocar lesiones graves.**

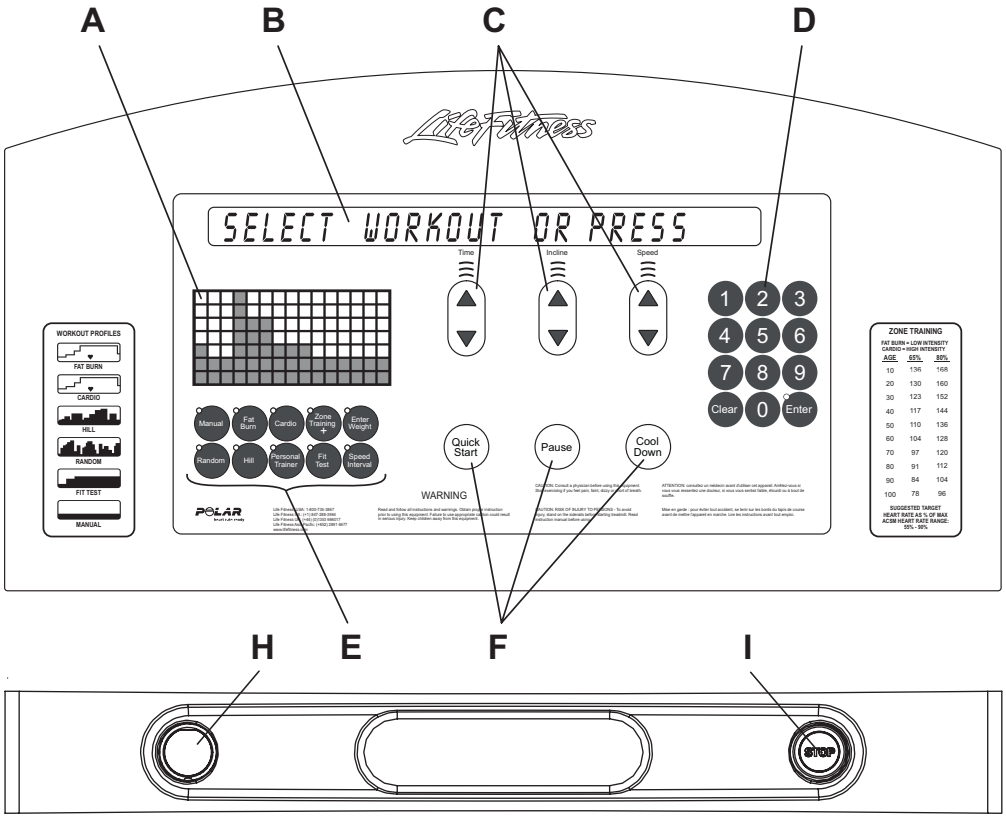



***NOTA:*** *cuando use el patrón n° 1, es de suma importancia tender el cordón eléctrico ENTRE el armazón de elevación y el principal.*

# 2 CONSOLA DE INFORMACIÓN

## 2.1 GENERALIDADES DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

La consola de información computarizada de la caminadora permite que el usuario ajuste la rutina a su capacidad y metas de condición física, y vigile su evolución. Con esta consola de fácil uso, el usuario puede vigilar el mejoramiento de su condición física entre una rutina y la próxima.



## 2.2 DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

A VENTANA DE PERFIL DE LA RUTINA: durante una rutina, las colinas y valles del intervalo aparecen en esta ventana como hileras de luces organizadas en columnas. El número de hileras iluminadas dentro de una columna corresponde a un porcentaje de inclinación.

B CENTRO DE MENSAJES: esta ventana muestra los pasos para configurar una rutina. Durante una rutina, muestra las calorías, la distancia, el tiempo, la inclinación, la velocidad y ritmo cardiaco. Además, el CENTRO DE MENSAJES muestra calorías por hora, METS, vatios, ritmo en minutos por kilómetro y distancia trepada, si se ha habilitado para que lo haga mediante la Configuración del administrador. Véase la Sección 5.1, *Cómo entrar y usar la Configuración del administrador*.

C Teclas de FLECHA de TIEMPO, INCLINACIÓN y VELOCIDAD: presione estas teclas para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina, la inclinación de la caminadora o la velocidad de la banda para caminar. El CENTRO DE MENSAJES muestra los datos de entrada en secciones ubicadas justo encima de las teclas. Además, se puede presionar cualquiera de estas teclas para establecer una rutina o cambiar los parámetros de la Configuración del administrador.

D Teclado NUMÉRICO: use las teclas NUMÉRICAS para introducir el tiempo de ejercicios, el nivel de dificultad, la velocidad de la banda, el peso, la distancia, la selección de la meta, el sexo y el ritmo cardiaco objetivo.

Tecla BORRAR: presione una vez esta tecla para borrar los datos que aún no se hayan introducido. Presiónela dos veces seguidas, mientras está programando, para reconfigurar la unidad y empezar nuevamente la secuencia de programación.

Tecla INTRODUCIR: presione esta tecla para confirmar las entradas de los valores de configuración de la rutina, tal como se muestran en el CENTRO DE MENSAJES.

E Teclas de SELECCIÓN DE RUTINA: presione cualquiera de estas teclas para seleccionar el programa identificado en la etiqueta de la tecla. Estos programas incluyen: **QUEMA DE GRASA, CARDIO, COLINA, ALEATORIA, MANUAL, ENTRENAMIENTO EN ZONA +, PRUEBA DE CONDICIÓN, ENTRENADOR PERSONAL,** e **INTERVALO DE VELOCIDAD**.

Tecla INTRODUZCA PESO: presione esta tecla para introducir el peso del usuario durante una rutina INICIO RÁPIDO. Use las teclas FLECHA DE TIEMPO o el teclado NUMÉRICO para introducir un valor de peso.

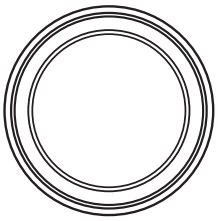
F Tecla INICIO RÁPIDO: presione este botón para empezar un entrenamiento manualmente sin tener que seleccionar un programa de entrenamiento. Una vez en la rutina, use las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO para cambiar el nivel de intensidad o la duración de la rutina a su gusto.

Tecla ENFRIAMIENTO: presione esta tecla para empezar un enfriamiento de rutina personalizado automáticamente.

Tecla PAUSA: presione esta tecla para detener la banda y poner en suspensión la rutina activa. Reanude la rutina presionando por segunda vez la tecla PAUSA o presionando la tecla INTRODUCIR.

La Caminadora Life Fitness viene con un sistema de parada manual de emergencia. Use cualquiera de las dos funciones descritas a continuación para detener inmediatamente la caminadora.

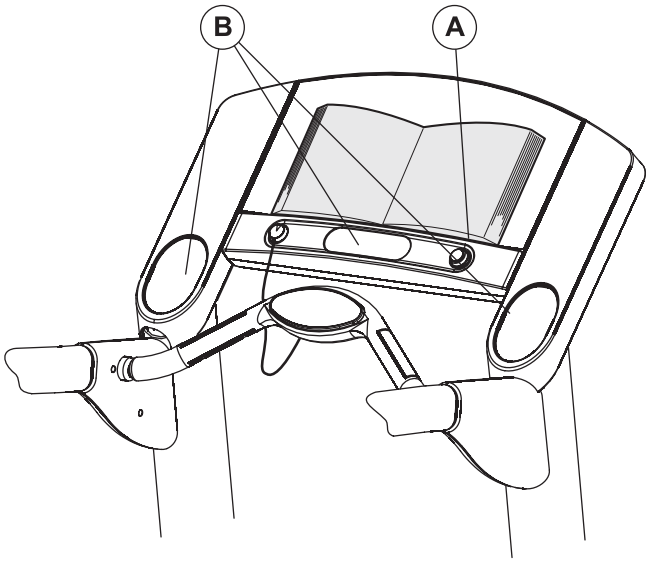
H En el lado izquierdo del panel, debajo de la consola de información, se encuentra un imán de PARADA de forma circular. Un cordón con un gancho está unido a este imán. Antes de iniciar una rutina, fije el gancho a la ropa. Para detener la banda para caminar en la caminadora, tire del cordón, quitando el imán de la consola. Vuelva a colocar el imán para reiniciar el sistema.



I En el lado derecho del panel, debajo de la consola de información, se encuentra un botón de PARADA de forma circular. Presione este botón para detener la banda para caminar y finalizar la rutina activa.

## 2.3 REPISA DE LECTURA Y BANDEJAS PARA ACCESORIOS

El diseño de la consola de información incluye una repisa de lectura (A) integrada que permite apoyar un libro o una revista durante la rutina. En la consola de información también se incluyen tres bandejas para accesorios (B) integradas. Dos bandejas laterales para artículos grandes, tales como botellas de agua, y una bandeja central para artículos más pequeños tales como aparatos electrónicos personales.



# 3 EJERCICIO HEART RATE ZONE TRAINING®

## 3.1 ¿POR QUÉ ELEGIR EL EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO HEART RATE ZONE TRAINING®?

La investigación demuestra que el mantenimiento de una frecuencia cardíaca específica durante los ejercicios es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y lograr los mejores resultados. Esa es la idea detrás del método de ejercicios de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca (Heart Rate Zone Training) de Life Fitness.

El entrenamiento en zona identifica la frecuencia cardíaca o la zona ideal para que el usuario queme grasas o para mejorar la salud vascular. La zona es un porcentaje del máximo teórico† (FCmáx) y su valor depende de la rutina. La cinta de andar Life Fitness ofrece cinco rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios del ejercicio de Heart Rate Zone Training+ (entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca):

- **QUEMA DE GRASA**
- **HEART RATE HILL™**
- **EXTREME HEART RATE™**
- **CARDIO**
- **HEART RATE INTERVAL™**

Cada rutina ofrece diferentes beneficios, tal como se indica en la sección 4, *Rutinas*.

***NOTA:*** *se recomienda consultar a un entrenador para que le ayude a diseñar un programa de rutinas y a marcarse objetivos.*

Para cambiar el ritmo cardiaco objetivo durante una rutina, sólo tiene que introducir otro ritmo cardiaco objetivo usando el teclado NUMÉRICO.

Para cambiar entre programas durante una rutina, use las teclas SELECCIÓN DE RUTINA.

Los programas de rutinas Heart Rate Zone Training® miden la frecuencia cardíaca. Lleve puesta la banda pectoral de telemetría opcional o sujete los sensores Lifepulse, para que el ordenador integrado en la cinta de andar pueda vigilar la frecuencia cardíaca durante una rutina. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de inclinación para mantener la frecuencia cardíaca objetivo* según la frecuencia cardíaca real.

**ENTRENAMIENTO EN ZONA:**

**QUEMA DE GRASA = BAJA INTENSIDAD**
**CARDIO = ALTA INTENSIDAD**

| EDAD | 65% | 80% |
|---|---|---|
| 10 | 136 | 168 |
| 20 | 130 | 160 |
| 30 | 123 | 152 |
| 40 | 117 | 144 |
| 50 | 110 | 136 |
| 60 | 104 | 128 |
| 70 | 97 | 120 |
| 80 | 91 | 112 |
| 90 | 84 | 104 |
| 100 | 78 | 96 |

**RITMO CARDIACO OBJETIVO SUGERIDO COMO % DEL INTERVALO MÁXIMO DEL RITMO CARDIACO ACSM: 55% - 90%**

*† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.*

## 3.2 CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

### SISTEMA LIFEPULSE™

Para usar el sistema Lifepulse™ de la cinta de andar para verificar la frecuencia cardíaca durante una rutina, sujete los sensores de acero inoxidable en el manillar delantero Ergo™. En cada uno de los manillares hay dos sensores. Se debe mantener el contacto con los cuatro sensores para obtener la frecuencia cardíaca. La consola muestra la frecuencia cardíaca después de 20 a 30 segundos de contacto con los sensores.

No trate de sujetar los sensores a velocidades superiores de caminata de 7,2 KPH o 4.5 MPH. Para estas velocidades, se recomienda usar una banda pectoral de frecuencia cardíaca.

### BANDA PECTORAL OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

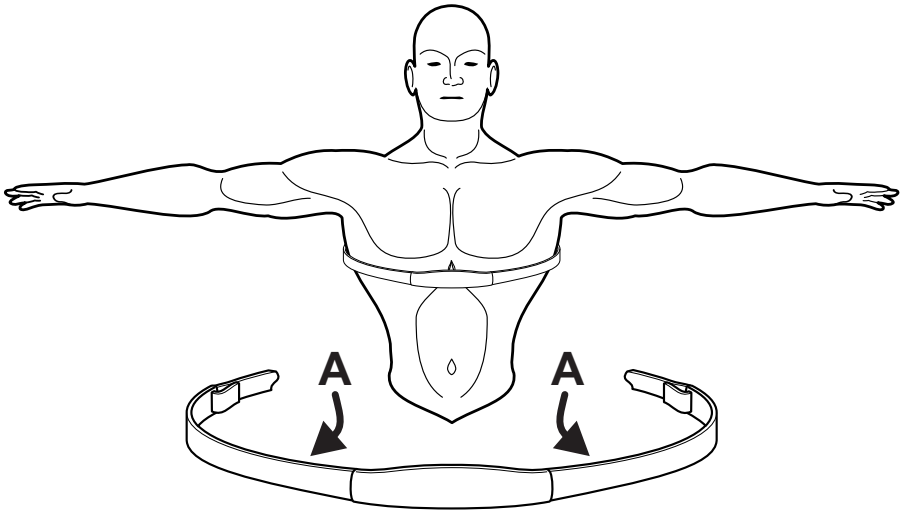
La cinta de andar Life Fitness está equipada con telemetría Polar®, un sistema de control de la frecuencia cardíaca que, mediante electrodos presionados contra la piel, transfiere señales de la frecuencia cardíaca a la consola de la cinta de andar. Estos electrodos están unidos a una banda pectoral que el usuario lleva durante la rutina. La banda pectoral es opcional. Para solicitar una, llame al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness al 1-800-351-3737.

Consulte el siguiente diagrama para corregir la posición de la banda. Los electrodos (A), que son dos superficies estriadas en el lado inferior de la banda, deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedezca los electrodos. Posteriormente, asegure la banda justo debajo de los músculos del pecho. La banda debe estar ceñida pero debe dar la comodidad suficiente como para respirar normalmente.

La banda transmisora produce una lectura óptima de la frecuencia cardíaca cuando los electrodos hacen contacto directo con la piel. Sin embargo, funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda.

Si resulta necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y humedézcalos.

Durante la configuración de una rutina de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca, se le pedirá al usuario que introduzca una velocidad inicial. Si no se detecta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, la velocidad máxima permitida será de 7,2 kph. Si se detecta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, la velocidad máxima permitida será de 22,5 kph.



# 4 RUTINAS

## 4.1 GENERALIDADES DE LAS RUTINAS

Las siguientes son rutinas preprogramadas para la cinta de andar Life Fitness.

**INICIO RÁPIDO** es la forma más rápida para empezar a ejercitarse. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza inmediatamente una rutina MANUAL.

**MANUAL** es una rutina de esfuerzo constante en la que el usuario puede cambiar el nivel de resistencia o velocidad en cualquier momento.

**AL AZAR** es una rutina de entrenamiento de intervalos con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón ni una progresión regular.

**COLINA** es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son periodos de ejercicio aeróbico intenso separados por periodos regulares de ejercicio de baja intensidad.

**INTERVALO DE VELOCIDAD** permite que el usuario cambie entre dos velocidades elegidas con sólo presionar un botón.

**SPORT TRAINING™ (5 K)** es una rutina de meta de distancia que simula un terreno real con niveles de inclinación variables. Ha sido diseñada para asistir a los corredores que entrenan para competiciones de 5 kilómetros. Se puede acceder mediante el botón de rutinas ENTRENADOR PERSONAL.

**SPORT TRAINING™ (10 K)** es una rutina de meta de distancia que simula un terreno real con niveles de inclinación variables. Ha sido diseñada para asistir a los corredores que entrenan para competiciones de 10 kilómetros. Se puede acceder mediante el botón de rutinas ENTRENADOR PERSONAL.

Se accede a las rutinas **ENTRENADOR PERSONAL** mediante la tecla ENTRENADOR PERSONAL. Estas incluyen las rutinas preprogramadas META DE DISTANCIA, META DE CALORÍAS y TIEMPO EN ZONA, así como hasta seis rutinas personalizadas, que pueden ser programadas por el administrador del gimnasio u otro personal autorizado.

**HEART RATE HILL**™ lleva al usuario por tres colinas diferentes basadas en el ritmo cardiaco objetivo†. El usuario lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco, o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

**HEART RATE INTERVAL**™ alterna entre una colina y un valle dependiendo del ritmo cardiaco objetivo*. El usuario lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco, o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

**EXTREME HEART RATE**™ es una rutina intensa para usuarios más experimentados. Ha sido diseñada para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca lo más rápido posible. El usuario lleva puesta una banda pectoral del ritmo cardiaco, o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

**QUEMA DE GRASA** es una rutina de baja intensidad para consumir un porcentaje mayor de calorías de grasa. El usuario lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, o bien sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. El programa ajusta el nivel de intensidad cambiando la inclinación (elevación), según la frecuencia cardíaca actual, para mantener la frecuencia al 65 por ciento del máximo teórico†.

**CARDIO** es una rutina de mayor intensidad para usuarios más aptos, que maximiza los beneficios cardiovasculares y el consumo total de calorías. El usuario lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca, o bien sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. El programa ajusta el nivel de intensidad, según la frecuencia cardíaca actual, para mantener la frecuencia al 80 por ciento del máximo teórico.

*† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.*

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina HEART RATE HILL es 144, u 80 por ciento del máximo; de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,80=144.*

**PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA**

**LA PRUEBA DE CONDICIÓN LIFE FITNESS** mide la condición cardiovascular y se puede usar para monitorizar las mejoras y la resistencia cada 4 a 6 semanas.

**OTRAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA** son similares a la rutina PRUEBA DE CONDICIÓN, con la diferencia que estos programas se basan en protocolos específicos predefinidos. Las pruebas disponibles son:

- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT) -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PRUEBA DE PREPARACIÓN DE LA MARINA (PRT) -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT) -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA (PRT) DE LA FUERZA AÉREA -** *(EJÉRCITO DE EE.UU.)*
- **PROTOCOLO GERKIN -** *(ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE BOMBEROS)*
- **BATERÍA PARA EFICIENCIA FÍSICA (PEB) -** *(CUERPOS DE SEGURIDAD DE EE.UU.)*

## 4.2 Uso de las Rutinas

Seleccione una rutina o conéctese a una base de datos de ejercicios en una red de condición física. Consulte detalles en la Sección 4.5, *Apertura de sesión en la red*. El diagrama siguiente enumera los pasos para configurar cada rutina.

Use el teclado NUMÉRICO para introducir los valores cuando el CENTRO DE MENSAJES los pida; o use las teclas de FLECHA DE TIEMPO, INCLINACIÓN o VELOCIDAD para desplazarse a los valores deseados en el CENTRO DE MENSAJES. Presione INTRODUCIR para confirmar cada selección.  Durante todas las rutinas se pueden cambiar estos valores introducidos, excepto para los valores del botón **PRUEBA DE CONDICIÓN**.

# LIFE FITNESS TREADMILL WORKOUT SETUP STEPS

**INICIO RÁPIDO**
Presione INICIO RÁPIDO
Comience la rutina

**MANUAL**
Presione MANUAL
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**ALEATORIA**
Presione ALEATORIA
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca el nivel
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**QUEMA DE GRASA****
Presione QUEMA DE GRASA
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**CARDIO****
Presione CARDIO
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**COLINA**
Presione COLINA
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca el nivel
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL**
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca RUTINAS DE ENTRENADOR PERSONAL; presione INTRODUCIR
Seleccione el número de rutina deseada, de 1 al 6; presione INTRODUCIR
Comience la rutina

**META DE CALORÍAS**
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE CALORÍAS; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Introduzca las calorías
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**META DE DISTANCIA**
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE DISTANCIA; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Introduzca la distancia
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**META DE TIEMPO EN ZONA**
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE TIEMPO EN ZONA; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Seleccione Quema de grasa o Cardio
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**SPORT TRAINING™ (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO)**
Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 5K o ENTRENAMIENTO DEPORTIVO 10K; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Introduzca el nivel
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**HEART RATE HILL™ ** (PICO DE RITMO CARDIACO)**
Presione ENTRENAMIENTO EN ZONA+ varias veces hasta que aparezca COLINA RC; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**RITMO CARDIACO INTERVAL™ **(INTERVALO)**
Presione ENTRENAMIENTO EN ZONA+ varias veces hasta que aparezca INTERVALO RC; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**EXTREME HEART RATE™ ** (FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA)**
Presione ENTRENAMIENTO EN ZONA+ varias veces hasta que aparezca RC EXTREMO; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Introduzca la velocidad de caminata
Introduzca la velocidad de trote
Comience la rutina

**PRUEBA DE CONDICIÓN DE LIFE FITNESS****
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE CONDICIÓN; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**PFT DEL EJÉRCITO**
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PFT DEL EJÉRCITO; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**PRT DE LA MARINA**
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PRT DE LA MARINA; presione INTRODUCIR
Introduzca SÍ o NO ante la pregunta: ¿ALTITUD MENOR DE 1520 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR?
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA**
Pulse PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA
repetidamente hasta que aparezca PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA, pulse ENTER
Introduzca SÍ o NO ante la pregunta: ¿ALTITUD MENOR DE 1370 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR?
Ingrese su peso
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**PFT DE LA FUERZA AÉREA**
Pulse PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA
repetidamente hasta que aparezca PRT DE LA FUERZA ÁEREA, pulse ENTER
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**PROTOCOLO GERKIN****
Pulse PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA
repetidamente hasta que aparezca PROTOCOLO GERKIN, pulse ENTER
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Introduzca la FCO*
Comience la rutina

**PRUEBA PEB**
Presione PRUEBA DE CONDICIÓN varias veces hasta que aparezca PRUEBA PEB; presione INTRODUCIR
Ingrese su peso
Ingrese su edad
Indique el sexo
Introduzca la velocidad
Comience la rutina

**INTERVALO DE VELOCIDAD**
Presione INTERVALO DE VELOCIDAD
Ingrese su peso
Ingrese el tiempo
Introduzca la inclinación
Introduzca la velocidad de trote
Introduzca la velocidad de carrera

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo recomendado de un usuario de 40 años de edad para la rutina QUEMA DE GRASA es 117. La rutina QUEMA DE GRASA trata de llegar al 65 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería (220-40)*0,65=117.*

*** Esta rutina requiere que el usuario use la banda pectoral de telemetría o sujete los sensores del sistema Lifepulse™.*

## 4.3 DESCRIPCIONES DE LAS RUTINAS

### INICIO RÁPIDO

**INICIO RÁPIDO** INICIO RÁPIDO es la forma más rápida para empezar a ejercitarse. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza una rutina MANUAL. Para obtener el consumo calórico exacto, introduzca el peso usando el botón INTRODUCIR PESO. De forma predeterminada el nivel de inclinación se fija en cero. Cambie el nivel usando la tecla FLECHA DE INCLINACIÓN. Cambie la velocidad usando la tecla VELOCIDAD, aumentando o disminuyendo según lo desee, o use el teclado NUMÉRICO para introducir un nuevo valor de la velocidad.

### MANUAL

El programa **MANUAL** es una rutina de esfuerzo constante en la que el usuario puede cambiar en cualquier momento el nivel de resistencia o la velocidad.

### AL AZAR

El programa **AL AZAR** crea un terreno de colinas y valles que varía en cada rutina. Hay más de un millón de patrones posibles.

### QUEMA DE GRASA

La rutina **QUEMA DE GRASA** está diseñada para mantener el ritmo cardiaco del usuario al 65 por ciento del máximo teórico† (HRmax) para obtener resultados óptimos. Durante la rutina, el usuario lleva puesta una banda pectoral o sujeta los sensores Lifepulse™. Si el usuario no lleva puesta una banda pectoral, la VENTANA PERFIL DE LA RUTINA muestra la figura de un corazón, y el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para sujetar los sensores. La consola monitoriza y muestra continuamente el ritmo cardiaco, ajustando el nivel de intensidad de la caminadora para alcanzar y mantener el objetivo*. Este sistema elimina el exceso o la falta de actividad, y maximiza los beneficios aeróbicos del ejercicio usando las reservas de grasa del cuerpo.

***NOTA:*** *el nivel de intensidad se cambia mediante la inclinación. Sólo el usuario puede cambiar la velocidad.*

### CARDIO

La rutina **CARDIO** es casi idéntica a **QUEMA DE GRASA**; sin embargo, la frecuencia cardíaca objetivo se calcula al 80 por ciento del máximo teórico† (FCmáx)**. El objetivo más alto fomenta la mejora cardiovascular imponiendo una carga de trabajo más fuerte sobre los músculos del corazón.

***NOTA:*** *el nivel de intensidad se cambia mediante la inclinación. Sólo el usuario puede cambiar la velocidad.*

***NOTA:*** *cambie el ritmo cardiaco objetivo en cualquier momento usando el TECLADO NUMÉRICO.*

*† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.*

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo recomendado de un usuario de 40 años de edad para la rutina QUEMA DE GRASA es 117, o 65% del máximo, de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,65=117.*

*** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). La FCO recomendada a un usuario de 40 años para la rutina Cardio es 144, o el 80 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería (220-40)*0,80=144.*

## COLINA

La rutina **COLINA** patentada por Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para un entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio cardiovascular intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana PERFIL DE LA RUTINA representa estos intervalos de alta y baja intensidad como columnas de luces LED que en conjunto parecen colinas y valles. Se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada de entrenamiento en intervalos produce una mayor mejora cardiorrespiratoria que el entrenamiento a paso constante.

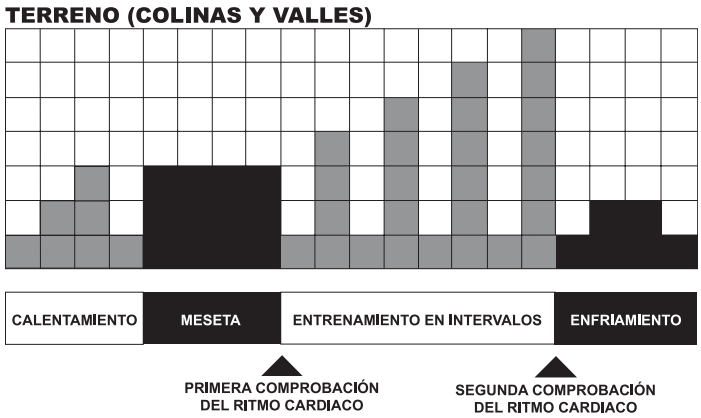
La rutina **COLINA** pasa por cuatro fases, cada una marcada con un nivel de intensidad diferente. La ventana de PERFIL DE LA RUTINA muestra el progreso de estas fases. Tal como se observa en las descripciones a continuación, se debe medir la frecuencia cardíaca en dos etapas de la rutina para calcular su efectividad. Póngase la banda pectoral o sujete continuamente los sensores Lifepulse™. El CENTRO DE MENSAJES no muestra una solicitud de medición de ritmo cardiaco, cosa que sí hace con los programas **CARDIO, QUEMA DE GRASA** y **HEART RATE ZONE TRAINING**.

1 **Calentamiento** es una fase de resistencia baja en aumento gradual, que dirige la frecuencia cardíaca hacia el límite inferior de la zona objetivo y aumenta la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que están trabajando.

2 **Meseta** aumenta la intensidad levemente y la mantiene estable, para que la frecuencia cardíaca alcance el límite inferior de la zona objetivo. Verifique la frecuencia cardíaca al final de esta fase.

3 **Entrenamiento en intervalos** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles o períodos de recuperación. La frecuencia cardíaca debe subir hasta el extremo superior de la zona objetivo. Verifique la frecuencia cardíaca al final de esta fase.

4 **Recuperación** es una fase de baja intensidad que permite al cuerpo comenzar a eliminar ácido láctico y otros subproductos del ejercicio que se acumulan en los músculos y producen dolor muscular.




Cada columna, tal como se ve en la VENTANA DE PERFIL DE LA RUTINA y en el diagrama anterior, representa un intervalo. La duración general de la rutina determina la duración de cada intervalo. Cada rutina está compuesta de 20 intervalos, por lo que la duración de cada intervalo es igual a la duración de la rutina completa dividida entre 20.

**1 a 9 minutos:** una rutina con una duración menor de 10 minutos no es suficiente para que el programa **COLINA** complete adecuadamente las cuatro fases. Por consiguiente, el programa condensa una rutina de esta duración en varias etapas.

**10 a 19 minutos:** las duraciones de los intervalos normalmente se configuran en 30 segundos para una rutina de 10 minutos. Por cada minuto después de 10, cada intervalo aumenta en tres segundos. Una rutina de 15 minutos consiste en 20 intervalos de 45 segundos.

**20 a 99 minutos:** todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario añade minutos a la duración predefinida mientras se desarrolla la rutina, el programa añade colinas y valles idénticos a los ocho primeros intervalos de la fase de entrenamiento en intervalos. Esta secuencia se repite hasta que se completa la rutina.

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, la FCO de un usuario de 40 años para la rutina **QUEMA DE GRASA** es 117. Esta rutina tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería (220-40)*0,65=117*

### RUTINAS PERSONALIZADAS

La consola de la caminadora guarda hasta seis rutinas personalizadas. Estas rutinas son creadas por los administradores de gimnasio u otro personal autorizado. Para información sobre la creación de estas rutinas, véase Programación de rutinas personalizadas en la Sección 5, *La configuración del administrador*.

Para usar las rutinas personalizadas, presione el botón ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “RUTINAS ENTRENADOR PERSONAL”. Después, presione INTRODUCIR. El CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para seleccionar un número de rutina personalizada que varía de 1 a 6. Usando las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO, seleccione el número y presione INTRODUCIR. Si no se ha creado una rutina para ese número, el CENTRO DE MENSAJES simplemente pasa al número siguiente. Si se ha creado una rutina para el número seleccionado, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos sucesivos para introducir el peso y elegir una velocidad. Después de proporcionarse estas entradas, se inicia la rutina.

### META DE CALORÍAS

Esta rutina ha sido diseñada para fomentar pérdida y control de peso. El objetivo es quemar cierta cantidad de calorías en la duración de tiempo seleccionada. Una vez que se logra el objetivo, la rutina automáticamente entra en una fase de recuperación, y luego termina.

### META DE DISTANCIA

Esta rutina ha sido diseñada para desarrollar la resistencia. El objetivo es cubrir una cierta distancia en kilómetros. Una vez que se logra el objetivo, la rutina automáticamente entra en una fase de recuperación, y luego termina.

***NOTA:*** *cuando un usuario selecciona esta meta con las teclas de FLECHA DE TIEMPO, la consola muestra los valores en incrementos de 0,16 kilómetros.*

### META DE TIEMPO EN ZONA

El programa Meta de tiempo en zona, una función de la rutina Heart Rate Zone Training®, mejora las rutinas **QUEMA DE GRASA** y **CARDIO** estableciendo una duración para permanecer dentro de la zona objetivo como la meta de la rutina. Una vez que se logra el objetivo de duración, la rutina entra en una fase de recuperación.

### SPORT TRAINING™

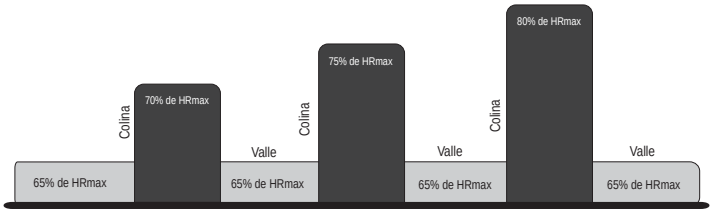
Esta rutina de meta de distancia está diseñada para los corredores que entrenan para competiciones. El programa crea terrenos realistas configurando diferentes niveles de inclinación a través del recorrido. Los grados de inclinación dependen de los niveles de dificultad seleccionados durante la configuración de la rutina. Una pendiente de 1,5 por ciento, que es el nivel de referencia inicial, simula una superficie de carrera plana. Una inclinación de cero por ciento simula una carrera cuesta abajo. Las duraciones para cada inclinación fluctúan entre 30 y 60 segundos. El recorrido termina cuando se logra la meta de distancia. La caminadora dispone de dos programas Sport Training™:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** es un recorrido de 5 kilómetros.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** es un recorrido de 10 kilómetros.

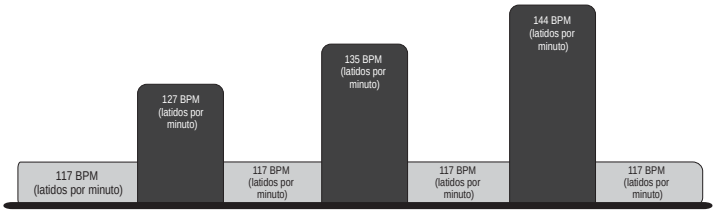
## HEART RATE HILL™

Este programa combina el perfil de la rutina **COLINA** estándar con el concepto de entrenamiento en zona de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca objetivo predeterminada* se calcula como el 80 por ciento del máximo teórico† (FCmáx), aunque el usuario puede ajustar la frecuencia objetivo durante la configuración de la rutina. Todas las colinas y valles son porcentajes de FCmáx. La rutina consta de tres colinas que definen tres metas de frecuencia cardíaca: la primera colina lleva la frecuencia cardíaca hasta el 70 por ciento de FCmáx. La segunda colina aumenta el ritmo hasta el 75 por ciento de FCmáx. La tercera colina iguala la frecuencia cardíaca objetivo al elevar la frecuencia cardíaca al 80 por ciento de FCmáx. El valle siempre se define como el 65 por ciento de FCmáx.

Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y frecuencia cardíaca objetivo. Una vez que el usuario alcanza el 70 por ciento de FCmáx, la colina continúa por un minuto. Cuando termina el minuto, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que la frecuencia cardíaca del usuario disminuye hasta el 65 por ciento de FCmáx, el valle continúa por un minuto. A continuación, la siguiente colina comienza con la frecuencia cardíaca objetivo correspondiente. Después de que el usuario completa el tercer par de colina/valle, el programa regresa a la primera colina y repite el ciclo mientras lo permita la duración. Al final del período, la rutina entra en una fase de recuperación. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa el máximo teórico durante más de 45 segundos, la cinta de andar entra automáticamente en el modo de pausa. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva frecuencia cardíaca objetivo hasta que el usuario alcance la actual.




Perfil de la rutina COLINA DE RITMO CARDIACO


127 BPM (latidos por minuto)
135 BPM (latidos por minuto)
144 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)

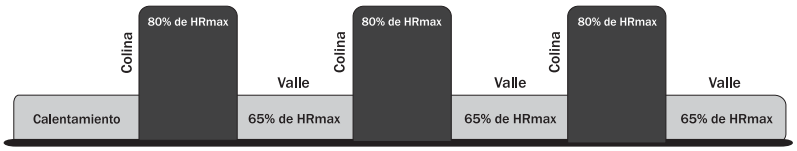
Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax)
(40 años de edad / BPM recomendado de 144)

*† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.*

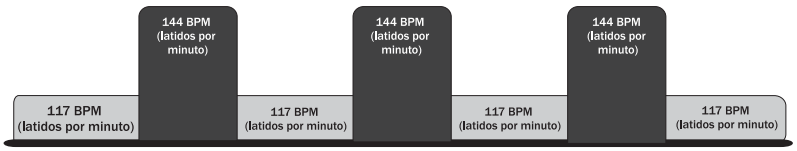
** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina HEART RATE HILL es 144, u 80 por ciento del máximo; de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,80=144.*

## HEART RATE INTERVAL™

Este programa también combina el perfil de la rutina **COLINA** estándar con el concepto de entrenamiento en zona de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca objetivo predeterminada* se calcula como el 80 por ciento del máximo teórico† (FCmáx), aunque el usuario puede ajustar la frecuencia objetivo durante la configuración de la rutina. La rutina alterna entre una colina, que lleva la frecuencia cardíaca hasta el objetivo de 80 por ciento de FCmáx, y un valle, que lleva la frecuencia cardíaca hasta el 65 por ciento del objetivo de FCmáx. Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y frecuencia cardíaca objetivo. Una vez que se alcanza el objetivo, la colina continúa durante tres minutos. Después, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que se alcanza el objetivo del 65 por ciento de FCmáx, el valle continúa por tres minutos, después de los cuales comienza la siguiente colina. El nivel de la condición física del usuario determina el número de colinas y valles encontrados en el tiempo que dura la rutina. Al final del período, la rutina entra en una fase de recuperación. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa el máximo teórico† durante más de 45 segundos, la cinta de andar entra automáticamente en el modo de pausa. Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva frecuencia cardíaca objetivo hasta que el usuario alcance la actual.




**Perfil de la rutina INTERVALO DE RITMO CARDIACO**


144 BPM (latidos por minuto)
144 BPM (latidos por minuto)
144 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)
117 BPM (latidos por minuto)

**Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax) (40 años de edad / BPM recomendado de 144)**

*† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.*

** La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, el ritmo cardiaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina HEART RATE HILL es 144, u 80 por ciento del máximo; de modo que la ecuación sería (220-40)* 0,80=144.*

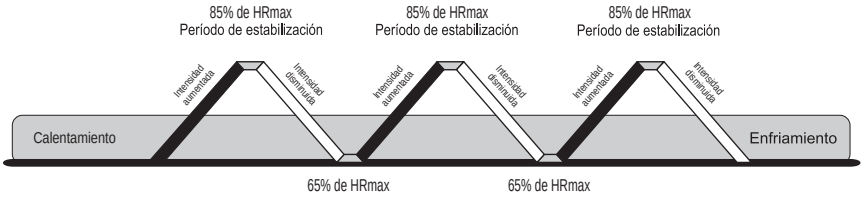
## EXTREME HEART RATE™

Esta rutina intensa y variada está diseñada para ayudar a los usuarios más experimentados a lograr nuevos niveles de condición física. La rutina alterna entre dos frecuencias cardíacas objetivo* lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral o sujetar los sensores Lifepulse™ durante toda la rutina.

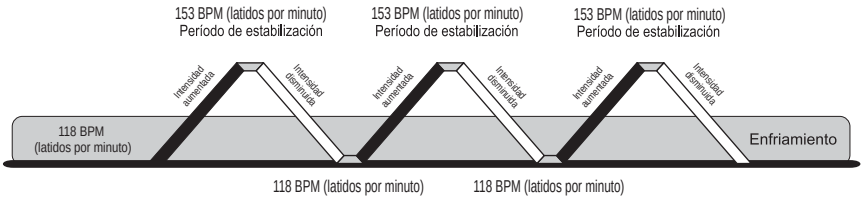
***NOTA:*** *se recomienda que los usuarios que corran a velocidades superiores a 7,2 KPH lleven puesta la banda pectoral y no utilicen los sensores Lifepulse™.*

Al configurar la rutina, el usuario introduce una frecuencia cardíaca objetivo y selecciona una velocidad de caminata y una velocidad de trote. Después de un calentamiento normal de tres minutos, la cinta de andar acelera a la velocidad de trote y la inclinación aumenta, hasta que el usuario llega a la frecuencia cardíaca objetivo de 85 por ciento del máximo teórico† (FCmáx). Esa frecuencia objetivo se mantiene durante un período de estabilización. A continuación, se reduce la inclinación al 0 por ciento y la cinta de andar disminuye la velocidad hasta la velocidad de caminata. Cuando la frecuencia cardíaca disminuye hasta el objetivo de 65 por ciento de FCmáx, se mantiene allí durante un período de estabilización. El programa repite los cambios alternos de velocidad y niveles de inclinación, continuando este patrón durante todo el período.

Si el usuario no alcanza una meta de ritmo cardiaco después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, según que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva frecuencia cardíaca objetivo hasta que el usuario alcance la actual.




Perfil de rutina EXTREME HEART RATE (RITMO CARDIACO EXTREMO)




Ejemplo de usuario: 85 por ciento del máximo teórico (HRmax)
(40 años de edad / BPM recomendado de 153)

† *Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.*

* *La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, la FCO recomendada a un usuario de 40 años para la rutina EXTREME HEART RATE™ es 153. El objetivo de la rutina es el 85 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería (220-40)*0,85=153.*

## PRUEBA DE CONDICIÓN

El programa Prueba de Condición de Life Fitness es otra característica exclusiva de esta versátil cinta de andar. La rutina de prueba de condición calcula la condición cardiovascular y se puede usar para vigilar las mejoras de la resistencia cada cuatro o seis semanas. El usuario debe sujetar los sensores manuales (si forman parte del equipo) cuando se le pida, o bien ponerse la banda pectoral de la frecuencia cardíaca, ya que los cálculos de la puntuación de la prueba se basan en la lectura de la frecuencia cardíaca. La duración de la rutina será de cinco minutos a un 5% de inclinación. Inmediatamente después, la consola tomará la lectura del ritmo cardiaco del usuario, calculará una calificación de condición física y mostrará la calificación en el CENTRO DE MENSAJES.

La prueba de condición es considerada como una prueba submáxima de volumen de oxígeno (VO2). Evalúa la efectividad del corazón para suministrar sangre oxigenada a los músculos ejercitados, y la eficacia con que esos músculos reciben el oxígeno de la sangre. Generalmente los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena medida de la capacidad aeróbica.

Para configurar una prueba de condición:

- Presione varias veces el botón PRUEBA DE CONDICIÓN hasta que aparezca en el centro de mensajes la opción PRUEBA DE CONDICIÓN. Presione INTRODUCIR para seleccionar la opción PRUEBA DE CONDICIÓN.
- El centro de mensajes pedirá que se indique el peso del usuario (INTRODUZCA PESO). Use las TECLAS NUMÉRICAS o de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para introducir el peso. Presione INTRODUCIR para aceptar el peso.
- A continuación el centro de mensajes pedirá la edad del usuario (INTRODUZCA EDAD). Use las TECLAS NUMÉRICAS o de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para introducir la edad. Presione INTRODUCIR para aceptar la edad.
- El centro de mensajes pedirá indicar el sexo del usuario (SELECCIONE SEXO). Seleccione el sexo usando las TECLAS DE FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE. Presione INTRODUCIR para aceptar la selección del sexo.
- A continuación el centro de mensajes pedirá un nivel de rutina (INTRODUZCA VELOCIDAD) (3,2-7,2 kph). Consulte el siguiente diagrama de niveles recomendados de la prueba de condición para ver un nivel de esfuerzo apropiado basado en su edad, sexo y nivel de actividad. Introduzca el nivel correspondiente usando las TECLAS NUMÉRICAS o las TECLAS DE FLECHA PARA VELOCIDAD ASCENDENTE/DESCENDENTE.

Después de completar la PRUEBA DE CONDICIÓN de cinco minutos, se mostrará una calificación de la PRUEBA DE CONDICIÓN.

### NIVELES SUGERIDOS DE ESFUERZO DEL PROGRAMA DE LA PRUEBA DE CONDITIÓN

| | **Inactivo** | **Activo** | **Muy activo** |
|---|---|---|---|
| Nivel de la prueba de condición de la cinta de andar | 2-3 mph | 3-4 mph | 3.5-4.5 mph |
| | 3,2-4,8 kph | 4,8-6,4 kph | 5,6-7,2 kph |

***NOTA:*** *la cinta de andar se inclinará a 5% después de un minuto de calentamiento.*

Los niveles sugeridos de esfuerzo deben usarse como pautas para configurar el programa de prueba de condition. El objetivo es aumentar la frecuencia cardíaca del usuario hasta un nivel entre 60% y 85% de su máximo teórico (220-edad).

Dentro de cada intervalo sugerido, se pueden usar estas pautas adicionales:

| **Mitad inferior del intervalo** | **Mitad superior del intervalo** |
|---|---|
| mayor edad | menor edad |
| menor peso | mayor peso* |
| menor estatura | mayor estatura |

* En casos de peso excesivo, use la mitad inferior del intervalo.

El ordenador no aceptará:

- frecuencias cardíacas inferiores a 52 ni superiores a 200 latidos por minuto
- pesos corporales inferiores a 34 kg ni superiores a 181 kg
- edades inferiores a 10 años ni superiores a 99 años
- entradas de datos que excedan el potencial humano

Si se comete un error al introducir cualquier dato de la prueba de condición, puede corregirlo presionando BORRAR, introduciendo la información correcta y presionando INTRODUCIR.

Es importante realizar siempre la prueba decondition en circunstancias similares. La frecuencia cardíaca depende de muchos factores, incluyendo:

- las horas de sueño en la noche anterior (se recomienda un mínimo de siete horas)
- la hora del día
- o el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomienda dos a cuatro horas después de la última comida)
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido con contenido de cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de cuatro horas)
- el tiempo desde el último ejercicio (se recomienda un mínimo de seis horas)

Para obtener los resultados más precisos de la Prueba de condición, debe realizar la Prueba de condición por tres días consecutivos y promediar las tres calificaciones.

***NOTA:*** *para recibir la puntuación correcta de la prueba de condición, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de frecuencia cardíaca para entrenamiento con un 60-85 por ciento de máximo teórico de frecuencia cardíaca (FCmáx). Este ritmo es definido por las “Guidelines for Exercise Testing and Prescription” (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como 220 menos la edad del individuo.*

Las tablas siguientes indican las calificaciones de la prueba decondition.

### Clasificación de condición física relativa para hombres

| Hombres | Volumen de oxígeno estimado máximo (ml/kg/min) por categoría de edad | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Clasificación*** | ***20-29*** | ***30-39*** | ***40-49*** | ***50-59*** | ***60+*** |
| Élite | 52+ | 51+ | 48+ | 45+ | 42+ |
| Excelente | 50-51 | 48-50 | 46-47 | 42-44 | 39-41 |
| Muy buena | 47-49 | 45-47 | 43-45 | 40-41 | 36-38 |
| Superior a la media | 44-46 | 42-44 | 40-42 | 37-39 | 33-35 |
| Media | 41-43 | 39-41 | 37-39 | 34-36 | 30-32 |
| Inferior a la media | 38-40 | 36-38 | 34-36 | 31-33 | 27-29 |
| Baja | 35-37 | 33-35 | 31-33 | 28-30 | 24-26 |
| Muy baja | <35 | <33 | <31 | <28 | <24 |

### Clasificación de condición física relativa para mujeres

| Mujeres | Volumen de oxígeno estimado máximo (ml/kg/min) por categoría de edad | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Clasificación*** | ***20-29*** | ***30-39*** | ***40-49*** | ***50-59*** | ***60+*** |
| Élite | 44+ | 42+ | 39+ | 35+ | 34+ |
| Excelente | 42-43 | 40-41 | 37-38 | 33-34 | 32-33 |
| Muy buena | 39-41 | 37-39 | 35-36 | 31-32 | 30-31 |
| Superior a la media | 37-38 | 35-36 | 32-34 | 29-30 | 28-29 |
| Media | 34-36 | 32-34 | 30-31 | 27-28 | 25-27 |
| Inferior a la media | 31-33 | 29-31 | 27-29 | 25-26 | 23-24 |
| Baja | 28-30 | 27-28 | 25-26 | 22-24 | 20-22 |
| Muy baja | <28 | <27 | <25 | <22 | <20 |

Life Fitness desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones por percentiles del volumen de oxígeno máximo referidos en *"Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine* (Sexta edición, 2000). Se ha diseñado para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación del volumen de oxígeno máximo del usuario, y es un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y llevar cuenta del progreso realizado.

## Pruebas de condición física

La caminadora Life Fitness ofrece pruebas de condición física basadas en protocolos específicos predefinidos.

- **PRT DEL EJÉRCITO**: 3,2 kilómetros
  La prueba de condición física del Ejército de los Estados Unidos es una prueba de rendimiento físico, usada para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PRT DE LA MARINA**: 2,4 kilómetros
  La parte de carreras de la prueba de preparación física de la Marina de Estados Unidos es una prueba con una meta de distancia, basada en el tiempo necesario para completar la distancia requerida, y se usa en las academias navales y de la marina de los Estados Unidos para medir la capacidad aeróbica.
- **PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA**: 4,8 kilómetros
  La prueba de condición física de la Infantería de Marina de los Estados Unidos es una prueba de rendimiento físico usada para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PRT DE LA FUERZA AÉREA**: 2,4 kilómetros
  La prueba de preparación física de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos es una prueba de rendimiento físico, usada para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.

.

- **GERKIN**: VO2 submáximo
  El protocolo Gerkin es una prueba submáxima gradual de consumo de oxígeno, usada por la Asociación Internacional de Bomberos de Estados Unidos para determinar la condición física para el trabajo en el departamento de bomberos.
- **PRUEBAS DE EFICIENCIA FÍSICA**: 2,4 kilómetros
  Las pruebas de eficiencia física se utilizan para la contratación y el mantenimiento de empleos federales en las Agencias de seguridad federal y la Oficina Federal de Investigación de los Estados Unidos y en otras organizaciones federales.

Para configurar una de estas pruebas, presione la tecla PRUEBA DE CONDICION varias veces, hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre el nombre de la prueba deseada. Después, presione INTRODUCIR. Si la prueba seleccionada es la prueba de **MARINA** o **INFANTERÍA DE MARINA**, el CENTRO DE MENSAJES pregunta si la prueba se está realizando a menos de cierta altitud. Para la prueba de la Marina, la altitud es de 1,525 metros sobre el nivel del mar; y para la prueba de la Infantería de Marina, la altitud es de 1,370 metros sobre el nivel del mar. Usando las TECLAS DE FLECHA, seleccione la respuesta “ABOVE 5,000 FEET” (**MARINA**) / “ABOVE 4,500 FEET” (**INFANTERÍA DE MARINA**) o “BELOW 5,000 FEET” (**MARINA**) / “BELOW 4,500 FEET” (**INFANTERÍA DE MARINA**) cambiando entre las palabras mostradas en el CENTRO DE MENSAJES. Presione Introducir.

En respuesta a los avisos del CENTRO DE MENSAJES, introduzca el peso, la edad, el sexo y la velocidad deseada, usando las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO. Presione INTRODUCIR después de cada entrada. A continuación, comience la rutina Para asegurar la calificación exacta de la prueba, no cambie estas entradas después de que empiece la rutina.

Para todas las pruebas de condición física, excepto **GERKIN**, después de alcanzar la meta de distancia, el programa de la rutina entra en fase la recuperación. La duración de esta fase depende del tiempo empleado para completar la prueba. Para menos de cinco minutos, la recuperación es de un minuto. Entre cinco y quince minutos, el enfriamiento es de tres minutos. Para tiempos más prolongados, la recuperación es de cinco minutos. El usuario puede interrumpir la recuperación presionando el botón PARADA o la tecla BORRAR. Después de interrumpir o completar la recuperación, el CENTRO DE MENSAJES muestra el tiempo para terminar y una puntuación para las pruebas PEB, Ejército e Infantería de Marina, o una calificación cualitativa, tal como EXCELENTE, para la prueba de la Marina.

Para la prueba Gerkin, durante el resumen de la rutina se mostrarán en el CENTRO DE MENSAJES el tiempo en que el ritmo cardiaco alcanzó el ritmo cardiaco objetivo y fue mantenido por 15 segundos, y un valor MAX de VO2 convertido.

### INTERVALO DE VELOCIDAD

Este programa permite que el usuario cambie entre velocidades de TROTE y CARRERA definidas por el usuario. El botón INTERVALO DE VELOCIDAD destellará durante la rutina. El usuario puede cambiar las velocidades en cualquier momento durante la rutina presionando el botón de intervalo de velocidad. La velocidad actual aparecerá en la ventana de información de la velocidad.

No se pueden cambiar durante una rutina las velocidades de TROTE y CARRERA. Durante una rutina se puede ajustar la velocidad en cualquier momento con las teclas de FLECHA DE VELOCIDAD. Si se cambia las velocidades de TROTE y CARRERA usando el botón INTERVALO DE VELOCIDAD, se reajustarán estas velocidades a sus valores predefinidos.

## 4.4 Cómo maximizar las rutinas en una cinta de andar Life Fitness

### Selección de un nivel

Los pasos para configurar una rutina **COLINA, AL AZAR, SPORT TRAINING 5 K** y **SPORT TRAINING 10 K** incluyen la selección de un nivel. La palabra “nivel” se refiere a un intervalo de porcentajes de inclinación. La cinta de andar dispone de 20 niveles, siendo el Nivel 1 el grado de inclinación medio más bajo y el Nivel 20 el más alto.

| NIVEL | % de inclinación | NIVEL | % de inclinación |
|---|---|---|---|
| 1 | 0,0 - 1,5 | 11 | 2,0 - 8,5 |
| 2 | 0,0 - 2,2 | 12 | 3,0 - 9,2 |
| 3 | 0,0 - 2,9 | 13 | 3,5 - 9,9 |
| 4 | 0,0 - 3,6 | 14 | 5,0 - 10,6 |
| 5 | 0,0 - 4,3 | 15 | 5,5 - 11,3 |
| 6 | 0,0 - 5,0 | 16 | 6,5 - 12,0 |
| 7 | 0,0 - 5,7 | 17 | 7,0 - 12,7 |
| 8 | 0,0 - 6,4 | 18 | 8,0 - 13,4 |
| 9 | 0,5 - 7,1 | 19 | 8,7 - 14,1 |
| 10 | 1,5 - 7,8 | 20 | 9,0 - 15,0 |

Dentro de cada nivel hay siete porcentajes de inclinación o colinas. Durante una rutina, cada colina aparece en la ventana de PERFIL DE LA RUTINA como hileras de luces organizadas en una columna.
El número de hileras iluminadas dentro de una columna corresponde a un porcentaje de inclinación. Por ejemplo, en el Nivel 5, la inclinación más baja es 0,0 por ciento y se representa como una hilera iluminada. La inclinación más alta, 4,3 por ciento, se representa por una columna con las siete hileras iluminadas.

En las rutinas **COLINA** y **AL AZAR**, estas colinas variables se producen en duraciones iguales, tal como se indica en la descripción de la rutina **COLINA**. Cuando el programa de rutina presenta una nueva colina, el porcentaje de inclinación cambia automáticamente para igualar esa colina.

Para cambiar los niveles durante una rutina, use las teclas de FLECHA o el teclado NUMÉRICO.

### Uso de la Retroalimentación InstaPace™

La función Retroalimentación InstaPaceTM permite que los usuarios monitoizen el ritmo, o la tasa de minutos por kilómetro, mientras corren en la caminadora. Esta función debe activarse en la Configuración del administrador. Véase detalles en la Sección 5, *La configuración del administrador*. Cuando el usuario ajusta la velocidad de la caminadora con las teclas de FLECHA, el CENTRO DE MENSAJES muestra simultáneamente las KPH y la cadencia. Si el usuario ajusta la velocidad usando el teclado NUMÉRICO, el CENTRO DE MENSAJES muestra la cadencia después que la caminadora alcanza la nueva velocidad.

### Uso del Control de velocidad ZerOut™

Si, durante una rutina, el usuario disminuye la velocidad hasta el mínimo y continúa presionando la FLECHA de DISMINUIR VELOCIDAD, la velocidad disminuirá hasta 0 KPH, que es el modo de pausa. La velocidad mínima es de 0,8 KPH, salvo que se cambie en la Configuración del administrador. Véase detalles en la Sección 5.2, *Parámetros de configuración*.

### Recuperación

El exclusivo protocolo de recuperación de Life Fitness adapta automáticamente cada recuperación al rendimiento de la rutina de cada usuario. Los factores de rendimiento de la rutina, tales como velocidad, inclinación, duración y ritmo cardiaco, determinan la duración y la intensidad de la recuperación.

### Atenuación

La función de atenuación controla el brillo de la pantalla en la consola de la caminadora. Para cambiar la configuración predeterminada del brillo, presione el botón ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “ATENUACIÓN” y presione INTRODUCIR. Después, use las teclas de FLECHA para aumentar o disminuir el brillo a la configuración deseada, y presione INTRODUCIR para guardar la nueva configuración; o BORRAR para volver a la configuración predeterminada del brillo.

Si se selecciona una nueva configuración de brillo para una rutina, esa configuración se mantiene hasta que se cambie manualmente o concluya la rutina. Cuando se inicia una nueva rutina, el brillo vuelve a la configuración predeterminada.

## 4.5 Apertura de sesión en la red

Cuando la caminadora está conectada a la red, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para abrir sesión con un número de identificación personal. Pulse ENTER. A continuación, usando el TECLADO NUMÉRICO, introduzca los dígitos correctos del número de ID y presione INTRODUCIR nuevamente.Consulte la Sección 5.1 “*Uso de la desactivación del Inicio rápido*” para recibir información detallada sobre las opciones de configuración de la red.

# 5 La Configuración del administrador

## 5.1 Cómo entrar y usar la configuración del administrador

Para entrar en la Configuración del administrador, presione y mantenga presionada la tecla PAUSA y después presione dos veces la tecla BORRAR. Continúe presionando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre las palabras “MENÚ DE SERVICIO”. Después, suelte la tecla PAUSA, presione la tecla INICIO RÁPIDO y presione INTRODUCIR. A continuación el CENTRO DE MENSAJES muestra cada uno de los parámetros de configuración.

Use la tecla de flecha TIEMPO para recorrer la lista de parámetros, o deje que el CENTRO DE MENSAJES recorra las opciones automáticamente. Para detener el recorrido automático, presione la tecla PAUSA. Para reanudar el recorrido automático, presione otra vez la tecla PAUSA. Para seleccionar la opción mostrada, presione la tecla INTRODUCIR.

En la página siguiente se muestran los parámetros de la Configuración del administrador en el orden en que aparecen en la pantalla del CENTRO DE MENSAJES. Use las teclas INCLINACIÓN o VELOCIDAD para cambiar los parámetros. En la mayoría de los casos, cambiar un parámetro significa activarlo o desactivarlo. Véase más información en la tabla de la página siguiente.

## 5.2 PARÁMETROS DE CONFIGURACIÓN

| PARÁMETRO DE CONFIGURACIÓN | PREDETERMINADO DE FÁBRICA | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|
| IDIOMA | ANGLOSAJONAS | El idioma de la pantalla del CENTRO DE MENSAJES. Las opcionesincluyen inglés, alemán, francés, italiano, holandés, español, portugués, y turco. El idioma japonés estás disponible sólo en las unidades equipadas con Pantalla de caracteres complejos (CCD). |
| CONFIGURACIÓN DE LA DURACIÓN MÁXIMA | 60 minutos | Esta función permite que los administradores del gimnasio establezcan limites de duración de la rutina. |
| UNIDADES INGLESAS/MÉTRICAS: | ANGLOSAJONAS | El tipo de unidad de medida para peso, distancia y velocidad. |
| ENTRADA DE RUTINA PERSONALIZADA | N/D | Véase *Programación de rutinas personalizadas* en la Sección 4. |
| TELEMETRÍA | ACTIVADA | El encender la función de telemetría permite usar la la banda pectoral para el ejercicio Heart Rate Zone Training compatible con Polar® para monitorizar el ritmo cardiaco. |
| VELOCIDAD MÁXIMA | 22 (KPH) | Ésta es la mayor velocidad a la que puede funcionar la cinta de andar. |
| VELOCIDAD MÍNIMA | 0,8 (KPH) | Ésta es la velocidad mínima a la que puede funcionar la cinta de andar. |
| TIEMPO DE ESPERA DE LA PAUSA | 1 (minuto) | Éste es el tiempo máximo durante el cual una rutina puede per manecer en el modo pausa. |
| PANTALLA DE VATIOS | DESACTIVADA (Int.: ACTIVADA) | Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los vatios equivalentes de la frecuencia de pasos. |
| PANTALLA DE METS | DESACTIVADO | Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los METs equivalentes de la frecuencia de pasos. |
| PANTALLA DE CADENCIA | ACTIVADA | Esta función muestra la rapidez en minutos por kilómetro. |
| PANTALLA DE CALORÍAS POR HORA | ACTIVADA (Int.: DESACTIVADA) | Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías que se queman por horas durante la rutina. |
| PANTALLA DE DISTANCIA ESCALADA | DESACTIVADA | La distancia total trepada, basada en la inclinación y velocidad de la caminadora. |
| TASA DE ACELERACIÓN | 3 | La rapidez con la que la caminadora acelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida). |
| TASA DE DECELERACIÓN | 3 | La rapidez con la que la caminadora desacelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida). |
| BORRAR RUTINAS PERSONALIZADAS | N/D | Esta opción borra todas las rutinas personalizadas en un solo paso. |
| INCLINACIÓN MÁXIMA | 15,0 | Esta opción cambia el grado de inclinación máxima a un valor inferior al 15 por ciento. |
| CONFIGURACION MENSAJE DE INICIO | N/D | Véase “Uso de la Configuración de MENSAJE INICIAL” en esta sección. |
| DESACTIVACIÓN DEL INICIO RÁPIDO | DESACTIVADO | Use esta opción para desactivar o activar las rutinas INICIO RÁPIDO con las teclas numéricas. Véase “Uso de la desactivación del INICIO RÁPIDO” en esta sección. |
| PRUEBA DE CONDICIÓN PLUS | ACTIVADA (Int.: DESACTIVADA) | Activar/desactivar Pruebas de condición: PFT del Ejército, PRT de la Marina, PFT de la Infantería de Marina Protocolo Gerkin; PEB |
| PITIDOS DEL SISTEMA | ACTIVADO | Activa/desactiva los pitidos del sistema. |
| SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO | DESACTIVADA | Cuando esta opción está activada el usuario puede seleccionar un idioma para la rutina. Véase *Selección del idioma del usuario*, en esta sección. |
| MODO MARATÓN | DESACTIVADO | Si esta opción está activada se puede usar la rutina indefinidamente. Véase *Modo Maratón*, en esta sección. |
| LUZ DE NOTIFICACIÓN DE LA BANDA | DESACTIVADA | SI ESTÁ ACTIVADA, esta opción alertará a los encargados de los gimnasios si existe una notificación de la banda. |

### Programación de rutinas personalizadas

Después de entrar en la Configuración del administrador, use las teclas DE FLECHA DE TIEMPO para recorrer la lista de opciones de configuración, o deje que el CENTRO DE MENSAJES recorra las opciones automáticamente. Cuando aparezca “ENTRADA DE RUTINA PERSONALIZADA”, presione INTRODUCIR para seleccionar esta opción.

Las rutinas personalizadas se identifican por los números 1 al 6. Introduzca el número deseado en el teclado NUMÉRICO o use las teclas de FLECHA para recorrer los números mostrados. Presione INTRODUCIR para confirmar la selección del número. Si aún no existe una rutina para ese número, el CENTRO DE MENSAJES muestra una solicitud para empezar a crear la rutina.

Si ya existe una rutina para el número en cuestión, el CENTRO DE MENSAJES indica que ya existe, y muestra la opción para modificar la rutina existente. Los pasos para modificar una rutina son los mismos que para crear una nueva:

Usando la tecla TIEMPO o el teclado NUMÉRICO, seleccione una duración de rutina en minutos y presione INTRODUCIR. La duración no puede exceder el TIEMPO MÁXIMO establecido en la Configuración del administrador.

A continuación, seleccione el tipo de intervalo. Use las teclas de flecha para cambiar entre las opciones mostradas y presione la tecla INTRODUCIR para seleccionar el tipo de intervalo deseado. Las opciones son:

- Velocidad/Inclinación, en la que para cada intervalo se selecciona una velocidad y/o grado de inclinación de la caminadora.
- Ritmo cardiaco objetivo, en la que para cada intervalo se selecciona un ritmo cardiaco objetivo máximo.

El número de intervalos es siempre 30, por lo que la longitud de cada intervalo es igual a la duración seleccionada dividida entre 30. Cada intervalo se identifica por el momento en el que ocurre durante la rutina.

Si se selecciona Velocidad/Inclinación, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada intervalo, identificado como el tiempo en el que ocurre el intervalo. Para cada intervalo mostrado, introduzca una velocidad usando la TECLA DE FLECHA DE VELOCIDAD, y/o un grado de inclinación usando la TECLA DE  FLECHA DE INCLINACIÓN. Presione ENTER para confirmar cada selección. Después de seleccionar los valores para los 30 intervalos, el centro de mensajes muestra el aviso CUSTOM WORKOUT COMPLETED (Rutina personalizada completada) seguido de un aviso para crear una rutina para el siguiente número.

Si se selecciona Ritmo cardiaco objetivo, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada intervalo, identificado como un número del 1 al 30. Para cada intervalo mostrado, introduzca un ritmo cardiaco objetivo usando las teclas de FLECHA. Presione ENTER para confirmar cada selección. Después de seleccionar los valores para los 30 intervalos, el centro de mensajes muestra el aviso CUSTOM WORKOUT COMPLETED (Rutina personalizada completada) seguido de un aviso para crear una rutina para el siguiente número.

### Uso de la desactivación del Inicio rápido

Esta configuración tiene dos valores posibles, que se seleccionan usando las teclas de flecha de inclinación.

Los valores son los siguientes:

- Inicio rápido con las teclas numéricas **“permitido”**
- Inicio rápido con las teclas numéricas **“no permitido”**

El valor predeterminado es “permitido”. Esto quiere decir que un usuario puede comenzar una rutina INICIO RÁPIDO con sólo introducir la velocidad deseada de la rutina utilizando simplemente las teclas numéricas. Si la configuración es “no permitido”, el usuario no puede usar las teclas numéricas para comenzar una rutina INICIO RÁPIDO. Esta configuración está diseñada para evitar que los usuarios arranquen accidentalmente una rutina INICIO RÁPIDO en las caminadoras integradas en un sistema de red de entrenamiento que requiere la introducción de un ID de USUARIO y presionar INTRODUCIR antes de comenzar la rutina. Siempre se puede comenzar una rutina INICIO RÁPIDO presionando la tecla INICIO RÁPIDO.

### Uso de la Configuración de Mensaje inicial

Esta configuración permite mostrar un mensaje inicial personalizado antes del mensaje predeterminado “Seleccione Rutina o presione Inicio rápido”. El mensaje personalizado puede tener hasta 52 caracteres.

### Crear/Cambiar un Mensaje inicial

Después de entrar en la Configuración del administrador, busque la opción CONFIGURACIÓN DE MENSAJE INICIAL y presione INTRODUCIR. Use las teclas FLECHAS DE VELOCIDAD para seleccionar una letra, un número o un carácter especial disponible. Use las teclas FLECHAS DE INCLINACIÓN para avanzar o retroceder por el mensaje, o inserte espacios, uno por uno. El carácter activo parpadeará hasta que se cambie la posición con las teclas FLECHAS DE INCLINACIÓN.

### Guardar un Mensaje inicial

Para guardar el MENSAJE INICIAL, presione INTRODUCIR. Aparecerá “MENSAJE GUARDADO” en el centro de mensajes confirmando que se ha guardado el mensaje. Para salir de la configuración de mensaje inicial sin guardarlo, presione dos veces la tecla BORRAR. Se mostrará “MENSAJE NO GUARDADO” en el centro de mensajes confirmando que no se ha guardado el mensaje.

### Borrar un Mensaje inicial

Después de entrar en la Configuración del administrador, busque la opción CONFIGURACIÓN DE MENSAJE INICIAL y presione INTRODUCIR. Presione INTRODUCIR para acceder al MENSAJE INICIAL vigente. Presione la tecla RECUPERACIÓN para borrar el MENSAJE INICIAL vigente. Se mostrará “MENSAJE BORRADO” en el centro de mensajes indicando que se ha borrado el mensaje.

### Modo maratón

El Modo maratón no tiene meta predefinida o definible. Permite que el usuario se ejercite indefinidamente. Una rutina en Modo Maratón finaliza sólo si el usuario elige terminarla o se activa un sistema de parada.

**Para usarlo,** active el Modo Maratón (ver a continuación).

Mientras configura una rutina, introduzca un valor de tiempo mayor que el límite superior mostrado en la consola. Cuando se supera el límite superior, el centro de mensajes muestra el aviso MODO MARATÓN.

Se puede finalizar de inmediato el Modo Maratón dentro de una rutina presionando la tecla de Tiempo. Al presionar la tecla de tiempo se puede establecer una meta de tiempo, siempre y cuando éste no sea menor que el tiempo ya transcurrido en la rutina.

**Para activar el Modo Maratón,** acceda a la Configuración del administrador (véase la sección 5.1). Con las teclas de flecha AUMENTAR / DISMINUIR TIEMPO, recorra hasta alcanzar el MODO MARATÓN. Cuando aparezca MODO MARATÓN en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las TECLAS DE FLECHA DE AUMENTAR/DISMINUIR INCLINACIÓN o VELOCIDAD para activar o desactivar el modo.

### Selección del idioma del usuario

Si se activa, esta opción permite que el usuario seleccione el idioma para comunicarse con la unidad durante una rutina.

**Para usar la opción,** active Selección del idioma del usuario (ver a continuación).

La consola mostrará el mensaje “SELECCIONE IDIOMA USANDO TECLAS DE FLECHA”. El usuario puede seleccionar de una lista de idiomas disponibles mediante las teclas de flecha. Presione introducir cuando aparezca el idioma deseado para seleccionarlo. Ahora puede empezar una rutina usando el idioma seleccionado. No es necesario seleccionar un idioma para comenzar una rutina. Simplemente presione el botón de Inicio rápido (Quick Start) para empezar una rutina o cualquiera de los botones de programa para empezar una rutina utilizando el idioma predeterminado.

El usuario puede seleccionar los siguientes idiomas:

Inglés, alemán, francés, italiano, holandés, español, portugués y turco. El idioma japonés está disponible si la unidad está equipada con la consola CCD.

**Para activar la opción Selección del idioma del usuario,** acceda a la Configuración del administrador (véase la sección 5.1). Con las teclas de flecha AUMENTAR / DISMINUIR TIEMPO, recorra hasta SEL IDIOMA. Cuando aparezca SEL IDIOMA en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las teclas de flecha de AUMENTAR/DISMINUIR INCLINACIÓN o VELOCIDAD para activar o desactivar el modo.

# 6 DATOS TÉCNICOS Y DE SERVICIO

## 6.1 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La cinta de andar Life Fitness está respaldada por la excelencia y confiabilidad de la ingeniería de Life Fitness, y es uno de los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual. Las cintas de andar comerciales Life Fitness se encuentran entre las más populares entre los instructores aeróbicos, resistiendo normalmente incluso el uso exigente - 18 horas por día, 7 días a la semana- en gimnasios, universidades e instalaciones militares de todo el mundo.

***NOTA:*** *la seguridad del equipo se puede mantener sólo si se examina regularmente para ver si hay daños o desgaste. No utilice el producto hasta que se repare o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, tal como se indica a continuación.*

Las siguientes sugerencias de mantenimiento mantendrán la cinta de andar Life Fitness funcionando a su máximo rendimiento:

- limpie con regularidad la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón suave y agua, o bien un limpiador doméstico suave. Use sólo un paño de algodón suave. Aplique limpiador al paño de algodón antes de limpiar.

  NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel, NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.*
- revise una vez por semana el funcionamiento del sistema de parada de emergencia.
- Revise una vez por semana el funcionamiento del botón de parada.
- inspeccione y aspire con regularidad el área inmediata alrededor y debajo de la unidad.
- aspire regularmente alrededor de la banda para caminar a fin de evitar la acumulación de desechos.
- inspeccione con regularidad las partes exteriores por si hay señales de desgaste, especialmente la banda para caminar, la plataforma y el cordón eléctrico.
- compruebe que la unidad esté correctamente nivelada.
- revise la posición (centrado) de la banda para caminar.

La posición de funcionamiento óptimo de la banda para caminar se establece entre 38 mm y 51 mm desde cada lado del armazón. Si la banda para caminar sobrepasa esta posición, consulte la sección 6.5, *Cómo ajustar y tensar la banda para caminar* o contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness para recibir instrucciones sobre el alineamiento correcto, llamando al 1-800-351-3737 (EE.UU.); en otros países contacte a su representante local.

***NOTA:** se recomienda encarecidamente usar un limpiador no abrasivo y un paño suave de algodón para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente al equipo; aplique el limpiador no abrasivo a un paño suave y luego limpie la unidad. Contacte con Servicios de Asistencia al Cliente de Life Fitness para recibir más información* *(Consulte la página uno).*

## 6.2 PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga este programa para asegurar el funcionamiento correcto del producto.

| PIEZA | SEMANALMENTE | MENSUALMENTE | TRIMESTRAL | SEMESTRAL | ANUAL |
|---|---|---|---|---|---|
| **CONJUNTO DE CONSOLA DE INFORMACIÓN** | | | | | |
| Equipo | | | Inspeccionar | | |
| Revestimiento de consola | Limpiar | | | Inspeccionar | |
| Copas accesorias | Limpiar | | | | Inspeccionar |
| Interruptor de parada | Limpiar/Inspeccionar | | | | |
| Interruptor/Imán de emergencia | Limpiar/Inspeccionar | | | | |
| **CONJUNTO DE MANILLAR** | | | | | |
| Equipo | | | | Inspeccionar | |
| Manillar delantero Ergo™ | Limpiar | | | Inspeccionar | |
| Barandales laterales | Limpiar | | | Inspeccionar | |
| Sensores Lifepulse | Limpiar/inspeccionar | | | | |
| **CONJUNTO DE ARMAZÓN** | | | | | |
| Equipo | | | | Inspeccionar | |
| Tapa del motor | Limpiar | | | | |
| Compartimento electrónico del motor | | Limpiar aspirando | | Inspeccionar | |
| Correa de transmisión | | | | Inspeccionar | |
| Soporte antiestático de la correade transmisión | | Inspeccionar | | | |
| Cordones antiestáticos | | Inspeccionar | | | |
| Niveladores de patas | | Inspeccionar/regular | | | |
| Rodillo delantero | | | | Inspeccionar | |
| Rodillo trasero | | | | Inspeccionar | |
| Área lateral para ponerse de pie | Limpiar | | Inspeccionar | | |
| **GENERAL** | | | | | |
| Nivel de la máquina | *Inspeccionar | | | | |
| Banda para caminar: centrada | Inspeccionar | | | | |
| Bastidor, protectores de dedos, tapas terminales | | Inspeccionar visualmente | | | |
| Cintillo antiestático | Inspeccionar visualmente si se ha movido la cinta de andar<br>Cambiar el cintillo antiestático si se cambian la banda y la plataforma | | | | |

*Usar un nivel de burbuja para inspeccionar

## 6.3 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA CINTA DE ANDAR

| Problema | Causa probable | Acción correctiva |
|---|---|---|
| No hay suministro eléctrico | Interruptor de encendido/ apagado. | Ponga el interruptor en la posición ENCENDIDO. |
| | Suministro eléctrico insuficiente. | Enchufe la cinta de andar en un circuito dedicado de 20 amperios. Consulte el Manual de Operación. Usando un voltímetro, verifique si hay suministro en el tomacorriente. Si no hay suministro, reinicie el disyuntor en el panel. |
| | Cordón eléctrico dañado. | Reemplace el cordón eléctrico. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*. |
| | Cordón eléctrico asentado incorrectamente en enchufe hembra. | Inspeccione la conexión del suministro en el tomacorriente de pared y en la máquina para comprobar si el contacto es correcto. |
| | Disyuntor activado. | Verifique que no esté abierto el disyuntor. Si está abierto, reinicie el disyuntor.<br><br>El disyuntor se encuentra en el lado exterior de la cinta de andar, próximo al interruptor de ENCENDIDO/APAGADO. El disyuntor es un disco circular con un botón blanco. El botón blanco habrá saltado. Presione el centro del botón blanco para reiniciar el disyuntor. |

** Consulte la página uno.*

## DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA CINTA DE ANDAR *(CONTINUACIÓN)*

| Problema | Causa probable | Acción correctiva |
|---|---|---|
| La banda para caminar se sale del centro | Superficie del suelo desnivelada. | Revise los niveladores y nivele la cinta de andar.<br>Revise la banda para caminar y vuelva a tensar según sea necesario. Consulte la sección 6.5 “Cómo ajustar y tensar la banda para caminar”. |
| Se reduce la velocidad máxima | El usuario empuja la banda para caminar. Esto sucede cuando el usuario corre a una velocidad mayor que la de banda para caminar, lo que provoca que los pies del usuario empujen dicha banda. | Indique a los usuarios que no deben empujar la banda para caminar en ninguna dirección. |
| | El usuario está deteniendo la banda para caminar. Esto sucede cuando usuarios de peso elevado caminan a velocidades más lentas que la banda. La banda para caminar se “detendrá” si el usuario se desplaza a menor velocidad que ésta. | |
| | Mal funcionamiento de la banda para caminar/plataforma. Se ha desgastado el laminado de la plataforma o la parte inferior de la banda para caminar se ha vidriado (dura, brillante). | Reemplace la banda y la plataforma. |
| | Suministro eléctrico insuficiente. | Enchufe la cinta de andar en un circuito dedicado de 20 amperios. |
| Ruido de roce debajo de la máquina | Puede que haya objetos extraños atascados debajo de la máquina. | Inspeccione la parte inferior de la banda para caminar y la máquina. Elimine cualquier desecho u objeto que pueda interferir con la cinta de andar. |
| | El cintillo antiestático se ha instalado incorrectamente. | Vuelva a poner el cintillo antiestático en el lado exterior de la banda para caminar. |
| La pantalla no se ilumina cuando se enciende la máquina | Conexión de 10 espigas floja en la pantalla de información o en el tablero de control de DSP. | Revise todas las conexiones eléctricas para comprobar que están instaladas correctamente.<br>Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*. |

** Consulte la página uno.*

## DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA CINTA DE ANDAR *(CONTINUACIÓN)*

| Problema | Causa probable | Acción correctiva |
|---|---|---|
| La unidad se reinicia al azar o hace pausas | Suministro eléctrico insuficiente. | Enchufe la cinta de andar en un circuito dedicado de 20 amperios. |
| | La varilla de tierra del cordón eléctrico está dañada. | Reemplace el cordón eléctrico. |
| | Cordón eléctrico asentado incorrectamente en el tomacorriente. | Inspeccione la conexión del suministro en el tomacorriente y en la máquina para comprobar que el contacto es correcto. |
| | El imán de parada de emergencia no está conectado. | Vuelva a conectar el imán de parada de emergencia. |
| | Es posible que una toalla u otro artículo haga contacto con el interruptor de parada al correr el usuario. | Aleje todas las obstrucciones posibles de la consola de información y del manillar. |
| | El interruptor de parada se ha activado con una leve presión o regresa lentamente a su posición una vez presionado. | Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*. |
| | El cable del interruptor de parada hace contacto correctamente. | Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*. |
| | Mazo de cables principal prensado. | Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*. |
| | Circuito de tierra abierto. | Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness*. |
| | | |

** Consulte la página uno.*

## 6.4 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA BANDA PECTORAL OPCIONAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

### LA LECTURA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA ES IRREGULAR O NO EXISTE

| Problema | Causa probable | Acción correctiva |
|---|---|---|
| La lectura de la frecuencia cardíaca es irregular o no hay ninguna lectura | Los electrodos de la banda transmisora no están suficientemente húmedos para leer la frecuencia cardíaca con exactitud. | Humedezca los electrodos de la banda transmisora (consulte la sección 3.2). |
| | Los electrodos de la banda transmisora no están totalmente planos sobre la piel. | Asegúrese que los electrodos de la banda transmisora están totalmente planos sobre la piel (consulte la sección 3.2). |
| | La banda transmisora necesita limpieza. | Lave la banda transmisora con jabón suave y agua. |
| | La banda transmisora no está a menos de un metro (3.25 ft) del receptor de frecuencia cardíaca. | Asegúrese que la banda pectoral transmisora esté a menos de un metro del receptor de frecuencia cardíaca. |
| | La batería de la banda pectoral se ha agotado. | Contacte con el Departamento de Soporte a Clientes de Life Fitness* para recibir instrucciones sobre el reemplazo de la banda pectoral. |
| Lecturas de frecuencia cardíaca anormalmente elevadas | Interferencia electromagnética de televisores o antenas. | Aleje la cinta de andar unos cuantos centímetros de la causa probable, o viceversa, hasta que las lecturas de la frecuencia cardíaca sean precisas. |
| | Interferencia electromagnética de teléfonos móviles. | |
| | Interferencia electromagnética de ordenadores. | |
| | Interferencia electromagnética de coches. | |
| | Interferencia electromagnética de líneas de electricidad de alto voltaje. | |
| | Interferencia electromagnética de equipos para ejercicios accionados a motor. | |
| | Interferencia electromagnética de otro transmisor de frecuencia cardíaca que se encuentra a menos de un metro. | |

** Consulte la página uno.*

## 6.5 Cómo ajustar y tensar la banda para caminar

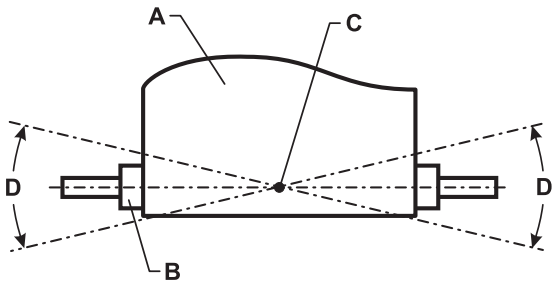
No mueva la cinta de andar ni ponga las manos debajo de la misma mientras esté enchufada en un tomacorriente.

### Pernos tensores de la banda

Para realizar esta tarea se necesita una llave para tuercas hexagonales de 5/16 pulgadas. La cinta de andar Life Fitness tiene unos agujeros de acceso en los protectores del rodillo trasero que permiten acceder para tensar los tornillos. Estos tornillos tensores hacen posible el alineamiento y centrado de la banda para caminar (A) sin tener que quitar los protectores.

***NOTA:*** *es sumamente importante que la cinta de andar esté correctamente nivelada antes de realizar cualquier ajuste de alineamiento. Una unidad inestable puede causar la desalineación de la banda para caminar. Consulte el tema "Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitnes" en la sección 1.2, "Configuración", antes de intentar cualquier ajuste del rodillo trasero.*

Antes de proceder, es útil visualizar el punto pivote (C) del RODILLO TRASERO (B). Cada ajuste realizado en un lado del RODILLO debe compensarse con un ajuste igual y opuesto (D) del otro lado del mismo para mantener una tensión ideal en la correa en el punto pivote.




### Alineamiento (centrado) de una banda para caminar

Este procedimiento lo deben realizar dos personas.

1. Localice los dos agujeros de acceso a los tornillos tensores en cada uno de los protectores del rodillo trasero.
2. Una persona se pone de pie en los carriles laterales de la cinta de andar y camina en la banda. Esta persona presiona la rutina MANUAL y fija la velocidad de la cinta en 4,0 KPH.
3. Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha, la segunda persona gira el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido horario y después gira el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido antihorario para que la banda para caminar regrese al centro del rodillo.

   Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y a continuación el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario para alinear la banda para caminar con el centro del rodillo.
4. Repita los ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la máquina sigua funcionando durante varios minutos a 6,4 KPH para observar si el alineamiento continúa estabilizado.

***NOTA:*** *no gire más de una vuelta completa los tornillos de ajuste, en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente (consulte la página uno).*

### Tensado de una banda para caminar existente

1 Entre en la rutina Manual y haga funcionar la cinta de andar durante cinco minutos a 8,0 KPH.

***NOTA:*** *NO CORRA NI CAMINE EN LA BANDA.*

2 Reduzca la velocidad a 3,2 KPH. Camine sobre la cinta de andar. Agárrese firmemente de los barandales y empuje con los pies en la banda para caminar, cerca de la cubierta del motor, en sentido contrario al movimiento de la banda. Si la banda resbala, continúe con el paso 3. Si no resbala, la tensión es la correcta.

3 Usando la tecla ALTO, pare la cinta de andar. Gire los tornillos tensores de la banda un cuarto de vuelta en sentido horario en cada lado.

4 Repita los PASOS 2 y 3 hasta que la banda deje de resbalar. No exceda de una vuelta completa (cuatro cuartos de vuelta) por lado al regular los tornillos tensores de la banda.

5 Entre en la rutina MANUAL y haga funcionar la cinta de andar a 3,2 KPH, verifique que la trayectoria de la banda sea la correcta (Consulte la sección 6.5 *"Cómo ajustar y tensar la banda para caminar"*). Si la banda para caminar se desvía hacia la izquierda o la derecha, consulte el tema *Alineamiento (centrado) de una banda para caminar* en la página anterior.

No apriete demasiado los tornillos tensores mientras realiza los ajustes de la banda. El apriete excesivo de los tornillos puede estirar demasiado la banda para caminar y dañarla al igual que los cojinetes de los rodillos. No exceda de una vuelta completa en ninguno de los tornillos en ninguna dirección.

## 6.6 Notificación proactiva de desgaste de la banda

La cinta de andar notifica proactivamente al encargado de la instalación acerca del desgaste de la banda a través de diagnósticos. Se enciende una sola luz indicadora en la consola de la caminadora (si está activada por el administrador) cuando es necesario una revisión de la banda. Esta luz indicadora está ubicada en la esquina superior izquierda de la ventana de perfiles de rutina.

- Recordatorio automático de revisión de la banda a los 48.000 km
- Notificación basada en errores de tipo "No se puede alcanzar la velocidad objetivo" para velocidades/pesos específicos de usuario: (el mensaje real de error es "IMPOSIBLE OBTENER VELOCIDAD OBJETIVO")

### Para revisar notificaciones:

Para entrar en Información de la banda/plataforma, presione y mantenga presionada la tecla PAUSA y después presione dos veces la tecla BORRAR. Continúe presionando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre las palabras "MENÚ DE SERVICIO".

Luego, suelte la tecla PAUSA, presione la tecla QUEMA DE GRASA y después la tecla INTRODUZCA PESO. El CENTRO DE MENSAJES muestra "Información de la banda/plataforma" y después, si se ha activado una notificación, se muestra el mensaje de notificación "REVISAR LA BANDA/PLATAFORMA EN BUSCA DE SEÑALES DE DESGASTE EXCESIVO". Si no existen notificaciones, la zona de información de la banda/plataforma mostrará la información de la banda/plataforma.

**NOTA:** las notificaciones se borran automáticamente una vez que han sido mostradas.

## 6.7 Cómo obtener servicio de producto

1. Verifique el síntoma y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema puede ser la falta de familiaridad con el producto, sus funciones y rutinas.
2. Localice y anote el número de serie de la unidad, que se encuentra en una placa cerca del interruptor de encendido.
3. Contacte con el grupo más cercano de Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness *(consulte la página uno)*.

# 7 ESPECIFICACIONES

## 7.1 ESPECIFICACIONES DE LA CAMINADORA LIFE FITNESS CLASSIC SERIES

| | |
|---|---|
| Uso previsto: | Pesado/Comercial |
| Peso máximo del usuario: | 181 kilogramos |
| Intervalo de velocidad: | 0,8 - 23 KPH en incrementos de 0,16 |
| Intervalo de elevación: | 0% - 15% (en incrementos de 0,1%) |
| Tren motriz: | Motor de CA con controlador de motor MagnaDrive™ |
| Tipo de motor: | De corriente alterna y velocidad variable |
| Potencia del motor: | 4,0 HP en servicio continuo |
| Requerimientos de energía: | 120 voltios, 20 amperios (EE.UU.). Consulte los requisitos eléctricos para obtener información sobre los requisitos fuera de Estados Unidos. |
| Rodillos: | 9 centímetros de diámetro, coronados con precisión, delantero y trasero |
| Banda para caminar: | 152 cm de largo x 51 cm de ancho, varias capas |
| Sistema de lubricación: | Banda para caminar bañada en lubricante |
| Tipo de plataforma: | Tablero reversible de fibra de mediana densidad de 19 mm |
| Sistema de amortiguación de impactos: | Sistema patentado de absorción de impactos FlexDeck® con Lifesprings™ |
| Barandal delantero Ergo™: | Asideros de elastómero sobremoldeados de forma ergonómica. |
| Barandales laterales: | Asideros de elastómero sobremoldeados, en voladizo y acampanados, de 33 cm de largo |
| Sistemas de parada: | Sistema de parada de emergencia con cuerda magnética roja y amarilla e interruptor pulsador de parada de sesión, protuberante y muy visible. |
| Rutinas: | Quema de grasa, Cardio, Colina, Aleatoria, Manual, Personalizada (6 rutinas personalizables), Prueba de condición Life Fitness, PFT del Ejército, PRT de la Marina, PRT de la Fuerza Aérea, PFT de la Infantería de Marina, Gerkin, Pruebas de eficiencia física (PEB), Entrenamiento en intervalos de velocidades, Sport Training™ (5K y 10K), Meta de calorías, Meta de distancia, Meta de tiempo en zona, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™ |
| Niveles: | 20 (rutinas Colina, Aleatoria, 5K y 10K) |
| Sistemas de monitoización de la frecuencia cardíaca: | Sistema patentado de control del ritmo cardiaco por contacto digital Lifepulse™ y ritmo cardiaco compatible con telemetría Polar®. |
| Información visualizada en la consola: | Tiempo transcurrido, distancia total, calorías totales quemadas, vatios, MET, calorías quemadas por hora, velocidad, inclinación, frecuencia cardíaca, distancia escalada, tiempo en zona y ventana de perfil |
| Puertos (2): | Tipo RJ45, intercambiable<br>Conexión preparada para red y puerto de entretenimiento para condición física (suministro eléctrico) |

**DIMENSIONES FÍSICAS:**

| | |
|---|---|
| Largo: | 211 centímetros / 83 in. |
| Ancho: | 94 centímetros / 37 in. |
| Altura: | 161 centímetros / 63.5 in. |
| Peso: | 193 kilogramos / 425 lb. |
| Altura de la banda a inclinación cero | 28 centímetros / 11 in. |

**DIMENSIONES PARA ENVÍO:**

| | |
|---|---|
| Largo: | 219 centímetros / 86.25 in. |
| Ancho: | 108 centímetros / 42.5 in. |
| Altura: | 67 centímetros / 26.5 in. |
| Peso: | 227 kilogramos / 500 lb. |

## 7.2 INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA

QUÉ CUBRE LA GARANTÍA:

Se garantiza que este equipo de entrenamiento comercial de *Life Fitness (“Producto”)* no tiene ningún defecto en material ni en mano de obra.

BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA:
La garantía cubre al comprador original o a cualquier persona que reciba un Producto como un regalo del comprador original.

DURACIÓN DE LA GARANTÍA:
Toda la cobertura está proporcionada por Producto específico de acuerdo a las pautas que se muestran en la tabla que acompaña a la tarjeta de esta garantía.

QUIÉN PAGA EL TRANSPORTE Y EL SEGURO DEL SERVICIO:
Si el Producto o cualquier pieza cubierta debe ser devuelto(a) a las instalaciones de servicio para reparación, *Life Fitness* pagará todos los costos de transporte y seguro durante el primer año. Usted es responsable de los costos de transporte y del seguro durante el segundo y tercer años (si corresponde).

QUÉ HAREMOS PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:
Le enviaremos piezas o componentes reparados o nuevos, o bien, a nuestro criterio, se sustituirá el Producto. Estas piezas de recambio tienen garantía durante el resto del período original de la garantía.

QUÉ ES LO QUE NO ESTÁ GARANTIZADO:
Ningún fallo o daño causado por un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito o por no utilizar, manejar y mantener el Producto como se indica en el manual de funcionamiento *(“Manual”)*. *Todos los términos de esta garantía son nulos si este Producto se traslada fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (sin incluir Alaska, Hawai y Canadá). Estarán sometidos entonces a las condiciones estipuladas por el agente local autorizado de Life Fitness del país en cuestión.*

QUÉ DEBE HACER USTED:
Guarde la prueba de compra *(nuestra recepción de la tarjeta de registro adjunta confirma el registro de la información de compra, pero no es necesario)*; utilice, maneje y mantenga el Producto como se especifica en el Manual; avise al Servicio de Soporte al Cliente en caso de que haya algún defecto en un plazo de 10 días después de descubrir el defecto; si así se le indica, devuelva las piezas defectuosas para su sustitución o, si fuera necesario, devuelva todo el Producto para repararlo.

MANUAL DE FUNCIONAMIENTO:
Es ESENCIAL QUE LEA EL MANUAL antes de poner en funcionamiento el Producto. No olvide llevar a cabo los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual con el fin de garantizar el funcionamiento correcto y su permanente satisfacción con el producto.

REGISTRO DE LA GARANTÍA:
Por favor COMPLETE la tarjeta de garantía adjunta y ENVÍELA POR CORREO INMEDIATAMENTE. Su recepción por nuestra parte garantizará que su nombre, dirección y fecha de compra queden archivados como los correspondientes al propietario registrado del Producto. Si no devuelve la tarjeta, seguirá gozando de los mismos derechos que le otorga esta garantía. El hecho de ser un propietario registrado le asegura cobertura en caso de que pierda la prueba de compra. En cualquier caso, conserve siempre una prueba de compra; la factura de venta, por ejemplo.

CÓMO OBTENER PIEZAS Y SERVICIO:
Simplemente llame al Servicio de Soporte al Cliente al teléfono (800) 351–3737 ó (847) 451–0036, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m. Tiempo Central Estándar, y proporcione su nombre, dirección y el número de serie de su Producto. Ellos le dirán cómo obtener una pieza de reemplazo, o, si es necesario, acordarán el servicio donde se encuentre su Producto o le indicarán cómo y dónde enviar el Producto para repararlo.

Antes de enviar el Producto:

1. Obtenga un Número de Autorización de devolución *(RA#)* del Servicio de Soporte al Cliente
2. Embale firmemente su Producto *(utilice la caja de envío original, si es posible)*
3. Escriba el RA# en el exterior de la caja
4. Asegure el Producto, e
5. Incluya una carta explicando el defecto o el problema y una copia de su prueba de compra si cree que la garantía cubre el servicio

GARANTÍA EXCLUSIVA:
ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS SIN LIMITACIÓN A LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO EL RESTO DE OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. Ni asumimos, ni autorizamos a ninguna persona a que asuma en nuestro nombre, cualquier otra obligación o responsabilidad en relación con la venta de este Producto. Bajo ninguna circunstancia seremos responsables, en virtud de esta garantía, o de alguna otra manera, de cualquier daño a personas o propiedades, incluida la pérdida de ganancias o ahorros, por cualquier daño especial, indirecto, secundario, incidental o consiguiente de cualquier naturaleza procedente del uso o de la incapacidad para utilizar este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de responsabilidad de daños incidentales o consiguientes; por lo que es posible que las limitaciones o exclusiones anteriores no sean aplicables para usted.

CAMBIOS EN LA GARANTÍA QUE NO ESTÁN AUTORIZADOS:
Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

EFECTOS DE LA LEGISLACIÓN ESTATAL:
Esta garantía proporciona al usuario derechos legales específicos y puede disfrutar de otros derechos que varíen de un estado a otro.

NUESTRO COMPROMISO PARA CON USTED:
Nuestros Productos están diseñados y fabricados conforme a las más estrictas normas.

*¡Queremos que usted esté completamente satisfecho con nuestros Productos y haremos todo lo posible, de acuerdo con los términos de esta garantía, para asegurarle que ha comprado lo mejor!*

### COBERTURA DE LA GARANTÍA CLASSIC SERIES TREADMILL

| MODELO | 7 AÑOS | 2 AÑOS | 1 AÑO | 6 MESES |
|---|---|---|---|---|
| **Classic** Series Treadmill | Amortiguadores de impacto Lifespring™ Amortiguadores | Electrónica (p.ej. PCB como un controlador de motor y tarjeta de la consola) | Mecánicas (es decir, banda y plataforma), Electromecánicas (es decir, interruptores, motor de elevación, electrodos), Mano de obra | Consola, Cable de alimentación, piezas de plástico, |

***NOTA: una vez que se instala un producto comercial en una residencia privada (casa), automáticamente queda cubierta bajo la garantía de la categoría del producto del usuario. La cobertura de la garantía comienza en la fecha original de venta.***

M051-00K58-C367

**Life Fitness World Headquarters**
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176 USA